
دعا و سلامت روان
محمدصادق شجاعی

بسم الله الرحمن الرحيم

دعا و سلامت روان

نویسنده:

محمدصادق شجاعی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

دعا و سلامت روان

مشخصات کتاب

دعا و سلامت روان

کد: ۵۸۸

نویسنده: محمدصادق شجاعی

ویراستار: حبیب مقیمی

ناشر و تهیه کننده: مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

شمارگان:

بها: ریال

نشانی: قم، بلوار امین, مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما

پست الکترونیکی: IRC@IRIB.ir Emial:

تلفن: ۲۹۱۹۶۷۰ _ ۰۲۵۱ دورنگار : ۲۹۱۵۵۱۰

شابک: - - -۹۶۴- ۹۷۸ / ۹۶۴-۹۷۸ :ISBN- - -

ص: ۱

اشاره

فهرست مطالب

ز) درمان هر درد۱۳

ح) وسیله دفع بلاها۱۳

ط) وسیله تقرب به خدا۱۴

ص: ۳

ص: ۵

دیباچه

ان الدعا مخ العباده.(۱)

دعا، جان و روح عبادت است.

به راستی بشر هم چنان که به غذای جسم نیاز دارد، بیش از آن، به غذای روح نیازمند است. اگر غذای جسمی نباشد، جسم رشد نخواهد کرد و فرتوت خواهد شد. اگر هم غذای روحی نباشد، جان آدمی از دست خواهد رفت و کالبدی از جسم بیشتر نخواهد ماند. جسم بی روح و روان نیز ارزش زیستن ندارد. دین برای جسمی ارزش قائل است که روح و روانش زنده باشد و به کمالات راه پیدا کرده باشد. اساساً آموزه های دینی برای رساندن روح و روان آدمی به کمالات معنوی است. در این میان، دعا بهترین وسیله برای زنده نگه داشتن روح و رساندن بشر به آن چیزی است که خالق از او خواسته است. دعا گوهر همه ادیان الهی است.

دعا و راز و نیاز به درگاه آفریدگار بی نیاز همواره جزو اساس دین است؛ یعنی قبل از آنکه ابزار زندگی باشد، ابزار بندگی است. دعا، بابی است به

۱- ۱ . محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۰۰.

سوی خدا و مجالی است برای سخن گفتن با او. دعا یادآور این نکته است که هرچند بشر پا بر زمین دارد، ولی دل به آسمان بسته است. با سلامت روان، زنگار روح باید برگرفت و به عالم بالا پر کشید و با اکسیر دعا، مس وجود را به زرِ عبودیت پیوند زد و خدایی شد.

دعا، سخن گفتنی دوسویه است. هم خداخواهی و هم خداشناسی. هم روح را صفا می بخشد و هم ایمان را تقویت می کند. بنابراین، در این پژوهش، ابتدا به جایگاه دعا در آیات و روایات و تأثیر دعا در سلامت روان می پردازیم. سپس پی آمدهای منفی دوری از معنویت را که موجب اختلالات روحی و روانی، افسردگی و اضطراب خواهد شد، در کنار عواملی که موجب ارتقای سلامت روان آدمی می شود، بررسی می کنیم. در پایان، رسالت رسانه ملی در این زمینه بیان می شود. امید است پژوهش حاضر بتواند برای اصحاب رسانه، برنامه سازان، تهیه کنندگان و مدیران سازمان دست آوردی مثبت داشته باشد. در پایان، از پژوهشگر محترم، جناب آقای محمدصادق شجاعی که با قلمی روان این اثر را فراهم آورده است، سپاس گزاری می شود.

انه ولی التوفیق

اداره کل پژوهش

مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

پیش گفتار

دعا و نیایش، نیازی همگانی است که به اندازه عمر بشر قدمت دارد. هر زمان و هر کجا که انسان بوده، دعا و نیایش نیز وجود داشته است. روان شناسان بر این باورند که دعا و نیایش در سلامت روانی انسان بسیار اثرگذار است. هنگامی که مشکلات از هر طرف رخ می نماید و انسان دردمند و تنها راه به جایی نمی یابد، یگانه راهی که برای نجات او باقی می ماند دعا کردن به پیشگاه خدا و یاری جستن از اوست. تحقیقات نشان داده است دعا، در کاهش درد، بهبود بیماری، پیشگیری از حوادث خطرناک و برآورده شدن خواسته ها نقش اساسی دارد. در آیات و روایات نیز به کارکردهای روان شناختی دعا اشاره شده است. با اینکه هم در روان شناسی و هم در آموزه های دینی، نقش دعا در سلامت روانی بشر بیان شده، دعا هنوز به جریان اصلی زندگی راه نیافته است.

نهادینه کردن فرهنگ دعا در جامعه، از موضوع های مهم و اساسی است که فقط با استفاده از «هنر» و «رسانه» امکان پذیر است. در این کتاب کوشیده ایم بخشی از مباحث مربوط به دعا، رسانه و بهداشت روانی را به علاقه مندان، به ویژه پژوهشگران و برنامه سازان صداوسیما معرفی کنیم.

ص: ۹

این گونه تحقیقات، افزون بر اینکه درک ما را از کارکردهای روان شناختی دین تعالی می بخشد، زمینه های لازم را برای سیاست گذاری و برنامه ریزی در جهت حفظ و ارتقای سلامت روانی جامعه فراهم می آورد.

بی تردید موضوع دعا، رسانه و سلامت روان به توضیح و تبیین بیشتری نیاز دارد، به ویژه که مفاهیم و روش های به کاررفته، زیربنای روان شناختی و دینی دارد. در پایان، از ارزیاب محترم طرح، مرکز پژوهش ها و انتشارات صداوسیما که زمینه نگارش و نشر این اثر را فراهم ساختند، صمیمانه تشکر می کنم.

محمد صادق شجاعی

ص: ۱۰

فصل اول: کلیات و تعریف مفاهیم

۱. طرح مسئله

سلامت روانی افراد جامعه مانند سلامت جسمی آنان بسیار اهمیت دارد. با توجه به اهمیت و نقش سلامت روان در زندگی فردی و اجتماعی، سازمان جهانی بهداشت آن را یکی از اولویت های کاری خود دانسته و درصدد برنامه ریزی های کلان در این زمینه برآمده است.

در چند سال اخیر، ایران نیز با مطالعه و پژوهش های گسترده ای به مسئله سلامت روانی پرداخته است، تاحدی که اصطلاحات مربوط به آن در گفت وگوهای روزمره و زبان مردم عادی شنیده می شود. بی شک آسیب های اجتماعی مانند تورم، بیکاری و اعتیاد، سلامت روانی افراد جامعه را تهدید می کند. بنابراین، با توجه به وضعیت سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور، اهمیت پژوهش و زمینه شناخت عوامل مؤثر بر سلامت روان بر کسی پوشیده نیست. بخشی از تحقیقات صورت گرفته در زمینه شناخت عوامل مؤثر بر سلامت روان، رابطه باورها و گرایش های مذهبی با سلامت روان

را بررسی می کند. از نظر پارگامنت(۱) و پارک(۲)(۱۹۹۵) فرایند اساسی نقش مذهب بر سلامت روانی افراد آن است که تفسیر واقع بینانه ای از زندگی ارائه می دهد و افراد در سایه مذهب می توانند رخدادهای منفی را مثبت معنا کنند.(۳) حتی فروید(۴) که نگاهی منفی و بدبینانه به مذهب دارد، نقش مقابله ای آن و رفتارهای مذهبی را پذیرفته است. او درباره کارکرد مثبت مذهب در سلامت روان می گوید: «مذهب برای همه بشریت به مثابه تسکین دهنده آلام و رنج های زندگی است».(۵)

بنابر تحقیقات تجربی نیز باورهای مذهبی، نقش مؤثری بر سلامت روانی افراد دارند. براین اساس، سازمان جهانی بهداشت، به طور رسمی اعلام کرد که باید از توانمندی ها و باور های دینی افراد، در ارتقای سلامت روانی آنان بهره گرفت.(۶) «دعا» یکی از باورها و آموزه های دینی است که نقش مؤثری بر سلامت روانی افراد دارد.

۲. معرفی موضوع

با توجه به عنوان پژوهش که موضوع اصلی این نوشتار نیز هست، برآنیم با بهره گیری از آیات و روایات همراه با یافته های روان شناختی، به بررسی نقش

۱- ۱. Pargament.

۲- ۲. Park.

۳- ۳. pargament and park (۱۹۹۵). Merely a defense: the varity of religious means and ends. Journal of social issues. V: ۵.

۴- ۴. Freud.

۵- ۵. اریک فروید، جزم اندیشی مسیحی و جستاری در مذهب، روان شناسی و فرهنگ، ترجمه: منصور گودرزی، تهران، مروارید، ۱۳۷۹، ص ۴۲.

۶- ۶. اکبر بیان زاده، «ضرورت نگاه به ارزش های دینی در مشاوره و روان درمانی»، ماهنامه روان شناسی دین، ش ۱، صص ۶۳ _ ۶۸.

دعا در سلامت روان بپردازیم.

۳. هدف های پژوهش

هدف اصلی این تحقیق پاسخ گویی به این پرسش است:

۱. دعا و نیایش، در سلامت روانی چه تأثیری دارد؟

۲. صداوسیما برای آموزش و فرهنگ سازی دعا به منظور تأمین، حفظ و گسترش سلامت روان در جامعه، چه نقشی می تواند داشته باشد؟

۴. تعریف مفاهیم

الف) دعا

دعا از ریشه (د ع و) گرفته شده و در لغت به معنای ندا، خواندن، خواستن و طلبیدن است.(۱) در اصطلاح نیز دعا را نیایش و طلب کردن حاجت از خداوند معنا کرده اند.(۲) همچنین به کلماتی که در مقام استغاثه از خداوند و طلب آمرزش یا درخواست خیر و برکت و برآورده شدن حاجت به کار می رود، دعا گفته می شود. (۳) در فرهنگ اسلامی، مفهوم «دعا» با «عبادت»، «نیایش»، «رازو نیاز با خدا» و «تضرع و زاری» ارتباط و هم پوشی بسیار نزدیکی دارد. این واژه ها گاه به جای هم و به یک معنا به کار می روند.(۴)

ب) سلامت روان

سلامت روان ترجمه «mental health»، مشتق از دو واژه mental به معنای

---

۱ – ۱ . فرهنگ فارسی عمید ذیل واژه «دعا»؛ علی اکبر دهخدا، لغت نامه، دانشگاه تهران، ۱۳۷۲، ذیل واژه «دعا»؛ جبران مسعود، فرهنگ الرائد، ترجمه: رضا انزابی نژاد، ج ۱، ص ۷۷۵.

۲– ۲ . فرهنگ عمید، ذیل واژه «دعا».

۳– ۳ . همان.

۴– ۴ . نک: ابن فهد حلّی، آداب رازونیاز به درگاه بی نیاز، ترجمه: حسین نائیجی، تهران، کیا، ۱۳۸۱، ص ۱۷، ذیل «واژه دعا»؛ شیخ عبدالکریم گزی، تذکره القبور، ۱۳۴۱، ص ۶۰؛ شیخ جواد القیومی، صحیفه الحسین(ع)، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۷۴، ص ۲۰۹.

ذهنی، روحی و روانی، و health به معنای سلامت است.

این اصطلاح، در کتاب های روان شناسی به حالتی اشاره دارد که فرد در برابر اضطراب، افسردگی و دیگر اختلال های روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط کامل داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را چنین معنا کرده است:

سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب.(۱)

دراین باره، تعریف های دیگری نیز ارائه شده که همه ناظر به همین ویژگی هاست.(۲)

ج) بهداشت روانی

کانون کار و تحقیق در زمینه سلامت روان، حوزه بهداشت روانی است. بهداشت روانی، علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که همه زاویه های زندگی، از نخستین لحظه های زندگی جنینی تا مرگ را دربرمی گیرد. به عبارت دیگر، افراد با کمک هنر بهداشت روانی، می توانند با محیط خود سازگار شوند و راه های مطلوب تری را برای حلّ مشکلاتشان بیابند.(۳) از میان رشته های گوناگون مانند روان شناسی بالینی، روان پزشکی و روان پرستاری، حوزه بهداشت روانی در بهره گیری از پژوهش میدانی نظارت شده به منظور حفظ و ارتقای سلامت

ص: ۱۴

۱- ۵ . بهروز میلانی فر، بهداشت روانی، تهران، نشر قومس، ۱۳۸۲، ص ۳.
۲- ۶ . Gregory، R. L. The oxford copanion to the mind, university press, (۲۰۰۴), P: ۵۷۶.
۳- ۷ . جمیله محتشمی و همکاران، بهداشت روان، تهران، نشر سالمی، ۱۳۸۲، ص ۳۹.

روانی افراد جـامعه پیش گام بوده است.(۱) متخصـصان بهداشت روانی در بیمارسـتان ها، مراکز خدمات اجتماعی یا کلینیک های سـلامت روان به فعالیت مشـغولند. بسیاری از اطلاعات مربوط به فعالیت های سلامت روان، از بررسی های انجام شده در سال های ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۵ به دست آمده است. همان گونه که تحقیقات پزشکی به پیدایش واکسن و سرم برای معالجه آبله،(۲) دیفتری(۳) و فلج(۴) انجامیـد، علوم اجتمـاعی معاصـر به ویژه روان پزشـکی و بهـداشت روانی بر آن است تـا بـا برنـامه ریزی درست، اصولی را اجرا کنـد که در پیشـگیری رفتار نابهنجار و ایجاد دنیای بهتر و ارتقای سـلامت روان برای همه مفیـد باشـد. این برنامه ها در همه سـطوح بین المللی، ملی و محلی به کوشـش نهادهای دولتی و متخصـصان حوزه روان شناسی و بهداشت روانی در دست اجراست.

متأسفانه ما هنوز به دانش کافی درباره علت بیماری های روانی و پیشگیری و درمان آنها دست نیافته ایم. بااین حال، با افزایش درک ما از موضوع های روان شناسی و آگاهی از نتایج تحقیقات تجربی انجام شده در این زمینه، قدرت جلوگیری از بیماری های روانی در حال فزونی است. برای رسـیدن به این هدف ها، به نیروی انسانی فعال و کاردان، همکاری سازمان های دولتی، برنامه ریزی و بودجه برای ایجاد و گسترش سازمان هایی برای آموزش های عمومی و تخصصی در سطح جامعه نیازمندیم.

ص: ۱۵

۱– ۸. نک: ادوارد پ. سارافینو، روان شناسی سلامت، ترجمه: ابهری و همکاران، تهران، رشد، ۱۳۸۴، صص ۲۵ _ ۳۲.

۲– ۹. Small pox.

۳– ۱۰. Diphtheria.

۴– ۱۱. Polio.

۵. عوامل عمده خطر برای سلامت روان

تغییر در موقعیت های اجتماعی، تورم، فقر، بیکاری، اعتیاد، بیماری جسمی، گناه و انحراف های اخلاقی، از جمله عواملی هستند که سلامت روان انسان را در سطح فرد و جامعه تهدید می کند. میزان و شدت این خطر به ویژگی های شخصیتی افراد، باورها و عقاید، و ماهیت و کیفیت استرسورها بستگی دارد.

۶. افق های سلامت روان در پرتو مذهب

مذهب و رفتارهای مذهبی، با سلامت روان هم پوشی دارند، بدین گونه که در جهت دار کردن زندگی، پیشگیری از اعتیاد، گناه و انواع انحراف های اخلاقی مؤثرند و تلاش و امید را در فرد و جامعه تقویت می کنند. افق های سلامت روان در پرتو مذهب عبارتند از: خودآگاهی، ادراک دقیق واقعیت، اشراق عارفانه، رویش رضای حق در زندگی، تعادل جنبه های گوناگون وجود انسان، و دوری از گناه و انحراف های اخلاقی. این ویژگی ها به احساس بهینه زیستن، بسیار کمک می کند. (۱)

۷. اهمیت و جایگاه دعا در اسلام

اشاره

دعا و نیایش، یکی از موارد بسیار مهمی است که در همه ادیان، به ویژه اسلام وجود داشته و سرلوحه برنامه های عبادی آنها بوده است. دعا و نیایش، زیباترین شیوه ای است که پیوند انسان را با ذات پاک خدا برقرار می سازد و موجب پرواز روح به سوی ملکوت می شود.(۲) اهمیت دعا با تعبیرهای

۱- ۱ . محمدصادق محفوظی، جلوه پاک، قم، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۶، ص ۱۳.

۲- برای آشنایی بیشتر با اهمیت و جایگاه دعا در فرهنگ اسلامی، نک: خدامراد سلیمانیان، دستان سبز نیایش، قم، انتشارات زائر، ۱۳۷۷؛ عبد الحمید میرشاه ولد ملایری، در تکاپوی دیدار، قم، انتشارات انصاریان، ۱۳۷۵؛ عبدالله متقی، دعا، تهران، کانون نشر و پژوهش های اسلامی، مهدی قائنی، دعا از نظر دانشمندان، قم، انتشارات دارالفکر، ۱۳۴۰.

گوناگون در آیات و روایاتی بیان شده است.

الف) روح و مغز عبادت

دعا و نیایش در آموزه های اسلام، جایگاه ویژه ای دارد و بخش عمده عبادت های اسلامی را دعا و نیایش تشکیل می دهد. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید:

اِفْزَعُوا اِلی اللهِ عَزَّوَجَلَّ فِی حَوائِجِکُم وَ الجَئُوا اِلَیْهِ فِی مُلِمّاتِکُم وَ تَضَرَّعُوا اِلَیْهِ، وَ ادْعُوهُ فَاِنَّ الدُّعاءَ مُخُّ العِبادَهِ.(۱)

در نیازهای خود هنگام بروز مشکلات از خداوند مدد بطلبید و در سختی ها به او پناه ببرید و در پیشگاه او تضرع و دعا کنید؛ زیرا دعا، روح و مغز عبادت است.

باید گفت هر چیزی پایه و ستونی دارد. بنابراین، همان گونه که قوام و قدرت انسان به عقل و نیروی تشخیص و درک او وابسته است، عبادت و پرستش خداوند نیز بدون مغز و درون مایه، ارزش محتوایی خود را از دست می دهد و در برخی موارد به جای سازندگی، سبب تخریب فکر می شود. براین اساس باید گفت مغز و مخ عبادت ها، دعا و نیایش است.

ب) برترین عبادت

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

أفْضَلُ العبادهِ الدُّعاءُ: فَإذا أذِنَ اللهُ لِلْعَبْدِ فِی الدُّعاءِ فَتَحَ لَهُ بابَ الرَّحْمَهِ، اِنَّهُ لَنْ یَهْلِکَ مَعَ الدُّعاءِ أَحَدٌ.(۲)

دعا، برترین عبادت است. هر گاه خداوند به بنده اذن (و توفیق) دعا دهد، در

۱- بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۰۰.

۲- ابی الحسین ورام، تنبیه الخواطر، بیروت، دارالتعارف، ج ۲، ص ۲۳۷.

رحمت را به روی او گشوده است. بی گمان هیچ کس با دعا کردن هلاک نمی شود.

ج) کلید گنجینه های الهی

حضرت علی(ع) فرموده است:

اِعْلَمْ اَنَّ الَّذِی بِیَدِهِ خَزائِنُ مَلَکُوتِ الدُّنیا وَ الآخِرهِ قَدْ أَذِنَ لِدُعائِکَ وَ تَکَفَّلَ لِإجابَتِکَ وَ أَمَرَکَ اَنْ تَسْأَلَهُ لِیُعْطِیَکَ وَ هُوَ رَحِیمٌ کَریمٌ لَمْ یَجْعَلْ بَیْنَکَ وَ بَیْنَهُ مَنْ یَحْجُبُکَ عَنْهُ، وَ لَمْ یُلْجِأْکَ اِلی مَنْ یَشْفَعُ لَکَ إِلَیْهِ... ثُمَّ جَعَلَ فِی یَدِکَ مَفاتِیحَ خَزائِنِهِ بِما أَذِنَ فِیهِ مِنْ مَسألَتِهِ، فَمَتی شِئْتَ اسْتَفْتَحْتَ بِالدُّعاءِ أَبْوابَ خَزائِنِهِ... .(۱)

بـدان آن خدایی که گنجینه های ملکوت دنیا و آخرت در دست اوست، به تو اجازه دعا کردن داده و ضامن پذیرفته شدن آن گشته است و فرموده که از او بخواهی تا ببخشد، درحالی که او مهربان و بخشنده است، و بین تو و خود کسی را نگذاشته که او را از تو بپوشاند، و تو را ناچار نگردانیده که نزد او شفیع و میانجی ببری... و کلیدهای گنجینه هایش را در دست تو نهاده، به دلیل آنکه به تو اجازه داد تا از او بخواهی، پس هر گاه بخواهی، با دعا درهای گنجینه هایش را می گشایی.

د) محبوب ترین عمل روی زمین

حضرت علی(ع) می فرماید:

أَحبُّ الاَعْمالِ الَی اللهِ عَزَّوَجَلَّ فِی الاَرْضِ الدُّعاءُ. (۲)

محبوب ترین کارها در روی زمین برای خدای عزّوجلّ، دعاست.

ص: ۱۸

۱- ۴ . بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۲۰۵؛ نرم افزار جامع الاحادیث، ۵/۲ نور.

۲- ۵ . همان، ج ۹۰، ص ۲۹۷.

ه_) کلید رستگاری

حضرت علی(ع) می فرماید: «اَلدّعاءُ مَفاتِیحُ النَّجاحِ وَ مَقالیدُ الْفَلاحِ؛ دعا، کلید پیروزی و گنجینه رستگاری است».(۱)

و) کلید رحمت و چراغ تاریکی ها

حضرت علی(ع) می فرماید: «أَلدُّعاءُ مِفْتاحُ الرَّحْمَهِ، وَ مِصْباحُ الظُّلْمَهِ؛ دعا کلید رحمت و چراغ تاریکی هاست».(۲)

ز) درمان هر درد

امام صادق(ع) می فرماید: «عَلَیْکَ بِالدُّعاءِ فَاِنَّ فِیهِ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ؛ بر تو باد به دعا کردن؛ زیرا در آن شفای هر دردی است».(۳)

محمد بن مسلم گفت به امام باقر(ع) گفتم که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «فِی هذِهِ الْحَبَّهِ السَّوْداءِ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ إِلَّا السّامَ؟». فَقالَ: «نَعَمْ». ثُمَّ قالَ: «أَلا أُخْبِرُکَ بِما فِیهِ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ وَ سامٍ؟» قُلْتُ: «بَلی»، قالَ: «الدُّعاءُ».(۴) «در این دانه سیاه رنگ، درمان همه دردها به جز مرگ است؟» گفت: آری. سپس امام باقر(ع) فرمود: «می خواهی تو را از چیزی خبر دهم که در آن درمان همه دردها، حتی مرگ است؟» گفتم: آری. فرمود: «آن دعاست».

ح) وسیله دفع بلاها

حضرت علی(ع) فرمود: «اِدْفَعُوا اَمْواجَ الْبَلاءِ عَنْکُمْ بِالدُّعاءِ قَبْلَ وُرُودِ الْبَلاءِ؛ امواج بلا را به وسیله دعا قبل از وقوع حادثه از خود دور کنید».(۵)

امام صادق(ع) نیز فرمود: «مَنْ تَخَوَّفَ بَلاًءً یُصِیبُهُ فَتَقَدَّمَ فِی الدّعاء لَمْ یُرِهِ اللهُ عَزَّوَجَلَّ ذِلِکَ الْبَلاءَ أَبَداً؛ کسی که از پیشامد ناگواری نگران است و قبل از

۱- ۶ . همان، ص ۳۰۰.

۲- ۷ . همان.

۳- ۸ . حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۴ ه_ . ق، ج ۲، ص ۱۲.

۴- ۹ . بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۲۹۹.

۵- ۱۰ . همان، ص ۲۸۹.

آن به دعا بپردازد، خداوند هرگز آن بلا را به وی ننماید».(۱)

ط) وسیله تقرب به خدا

امام صادق(ع) می فرماید: «عَلَیْکُمْ بِالدُّعاءِ فَاِنَّکُمْ لاتَقْرَبُونَ اِلیَ اللهِ بِمِثْلِهِ؛ بر شما باد به دعا؛ زیرا به چیز دیگری مثل دعا، نزد خدا مقرّب نمی شوید». (۲)

آنچه گذشت، فقط بیان برخی روایت های مربوط به دعا بود. بررسی این روایت ها اهمیت دعا را نشان می دهد. در بخش بعد، رابطه دعا و سلامت روان را بررسی می کنیم.

ص: ۲۰

۱- ۱۱ . همان، ص ۲۹۷.

۲- ۱۲ . همان.

فصل دوم: تأثیر دعا در سلامت روان

۱. پیشگیری و درمان بیماری های روانی

اشاره

دعا، نیایش با خـدا، یکی از حقایق بسـیار پرمعنا و سازنده جنبه های مثبت انسانی و از اساسـی ترین عوامل رشد و تعالی انسان است.

در دعـا و نیـایش، روح به منظور تقرّب به درگاه پروردگار، به سوی مبـدأ غیرمادی جهان هستی می گرایـد و در این گرایش، موقعیت اصلی خویش و سرمایه های گران بهای خود را درک می کند و این گونه، او از اسارت در چنگ نااميدی رهایی می یابد.

کسـی که از حجاب عالم طبیعت بگـذرد و به عالم حق و حقیقت پا بگـذارد، موجودی روحانی خواهـد شـد. ازاین رو، مـدت هاست رابطه مسـتقیم دعا و نیایش با سـلامت روان بر همگان آشـکار شده است. اکنون نیز روان شناسـی مذهب، حمایت های تجربی فراوانی را در این راستا فراهم آورده است.

بهترین شـیوه برای بررسـی نقش دعـا در سـلامت روان این است که کنش و کـارکرد دعـا را از نظر روان شـناختی به مقولاتی تقسیم کنیم؛ آنگاه در هر مقوله به بررسی شواهد تجربی موجود بپردازیم تا نتیجه گیری آسان شود.

شواهد پژوهشی و تجربی نقش دعا در سلامت روان را می توان در محورهای زیر طبقه بندی کرد:

الف) اضطراب

اشاره

پیشگیری و درمان اضطراب، یکی از زمینه های کاربردی پژوهش در مورد دعا به شمار می رود.

زندگی انسانی در جوامع کنونی مخاطره انگیز می نماید. احساس سردرگمی، پوچی های ناشی از دور شدن از فطرت اصیل خویش، زندگی ماشینی و شیوع انواع انحراف های اخلاقی، بیش از پیش انسان ها را دچار مشکلات روحی و روانی کرده است. سرخوردگی و سرگردانی بشر امروز، آن قدر گسترده است که همگان به گونه ای آن را احساس می کنند. در این شرایط، پژوهش های تجربی در طول بیش از دو دهه، با بیان کردن نقش ارزش ها در روان درمانی، بر ضرورت به کارگیری دعا، نماز، عبادت و حضور در محافل و مکان های مذهبی تأکید می کند.

یک ـ تعریف اضطراب

اضطراب در فارسی معادل پریشانی، سراسیمگی، نگرانی و احساس ناراحتی است.(۱) در روان شناسی، اضطراب به «احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیئی نامعیّن وابسته است»، تعریف می شود.(۲)

همه افراد، در شرایط فشار، تا حدی احساس نگرانی، دل شوره و اضطراب

۱- محمد معین، فرهنگ معین، ج ۱، ص ۲۹۵.

۲- ۲ پریرخ دادستان، روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگ سالی، تهران، سمت، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۱.

می کنند که البته وجود این احساس ها در حد متعادل برای همه ضروری است، ولی اگر این حالت در فرد ادامه یابد، مخرب و خطرناک خواهد بود.

دو ـ عوامل اضطراب آفرین

مهم ترین عواملی که می توانند سبب تشویش خاطر و نگرانی انسان شوند، عبارتند از:

اول ـ ترس از آینده: گاه اضطراب و نگرانی، به سبب آینده مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می کند. احتمال زوال نعمت ها، تورم، از دست دادن پُست و موقعیت، بیماری و مشکلات اقتصادی، پیوسته آدمی را رنج می دهد.

دوم ـ ترس از مرگ: عامل مهم دیگری که سبب نگرانی و دلهره در انسان می شود، هراس و وحشت از مرگ است.

سوم ـ احساس پوچی و بی معنایی در زندگی: احساس پوچی و بی هدف بودن در زندگی، یکی از بزرگ ترین عوامل نگرانی در افراد است. کسانی که جهان و انسان را بی هدف می دانند و از رخدادها تفسیر مادی دارند، خطر اضطراب و انواع بیماری های روانی، آنان را به شدت تهدید می کند.

چهارم ـ ضعف و ناتوانی: ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی مانند سیل، زلزله، بیماری و ناتوانی در برابر دشمنان، یکی دیگر از عوامل نگرانی به شمار می آید. بدین ترتیب همه این عوامل که برشمردیم، در یک چیز باهم مشترکند و آن، ضعف باورهای دینی و فراموشی یاد خداست. در مقابل، تنها راه پیشگیری از تشویش خاطر و رسیدن به آرامش و سلامت روان، برقراری رابطه با قدرت مطلق هستی است. انسان، تنها در پناه خدا و با یاد و نام او به

آرامش و اطمینان می رسد و از دام نگرانی و ناآرامی می رهد. «أَلا بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست.» (رعد: ۲۸)

یکی از مصداق های برجسته ذکر خدا، دعاست. اگر انسان با خدا ارتباط داشته باشد و در هر شرایطی، از جمله موقعیت های دشوار زندگی مانند بیماری، فقر و مشکلات اقتصادی تنها از خداوند کمک بخواهد، هرگز به سرآسیمگی و ناچاری گرفتار نمی شود.

تحقیقات تجربی نشان داده است که ذکر، دعا و نیایش، در پیشگیری و درمان اضطراب نقش اساسی دارد. بنابر نتایج تحقیقات کرال و شیهان (۱۹۸۹) باور به اینکه خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و مسئول روزی انسان هاست، تا حد زیادی اضطراب ناشی از فقر، بیکاری، بیماری و... را کاهش می دهد، به گونه ای که افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند، مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و بر این باورند که می توان با نیایش، تأثیر منفی بیماری و فقر بر روان را کنترل کرد. به همین دلیل، با دعا و نیایش می توان به شیوه ای مؤثر اضطراب را کاهش داد و از آن پیشگیری کرد.(۱)

از موارد ایجاد اضطراب، پیش از عمل جراحی است. از آنجا که دعا، احساس سبکی و آرامش را برای فرد به ارمغان می آورد و هراس و نگرانی را از او می زداید، تأثیر دعا بر پیشگیری از اضطراب عمل جراحی و به طور کلی

ص: ۲۴

---

۱ - ۱. Kroll. J. and shihan, W. Religious belives and practices among ۵۲ psychiatric inptient in Minnesota. American journal of psychiatry. V: ۱۰۹

در بهبود اختلال های روانی، از جمله اضطراب انکارناپذیر است. رازلی و همکاران او در پژوهشی بر روی ۱۳۰ بیمار مبتلا به اضطراب، به این نتیجه رسیدند که افراد دارای باورهای مذهبی با بهره گیری از دعا و نیایش، در مقایسه با افراد غیرمذهبی زودتر درمان شدند.(۱)

تحقیقات انجام شده در ایران نیز نشان می دهد که دعا در پیشگیری و کاهش اضطراب مؤثر است. برای مثال، در پژوهشی که واعظی و همکاران او به منظور بررسی رابطه دعا و اضطراب در گروهی از دانش آموزان مدارس تهران انجام دادند، این گونه برآمد که دعا سبب ایجاد آرامش در فرد می شود و نگرانی را کاهش می دهد.(۲)

دوستدارقلی در پژوهش بر روی همه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران، آثار نیایش در کاهش اضطراب را بررسی کرد. نتایج تحقیق او نشان داد که دعا و نیایش در کاهش اضطراب مؤثر است.(۳)

ب) افسردگی

اشاره

بر اساس بررسی های انجام شده دعا و نیایش در پیشگیری و درمان افسردگی نیز مؤثر است. افسردگی، امروزه شایع ترین اختلال روانی است که در همه جوامع و در همه گروه های سِنّی دیده می شود. این اختلال بر جنبه های گوناگون زندگی مردم تأثیر می گذارد. بی اشتهایی، احساس خستگی، غمگینی،

---

۱ - ۲ . Laorie,s. An expermental study of the effects of distant, intercessory prayer of self- steem anxiety and depression. Altern ther Health med, Vol: ۳۸-۴۲.

۲ - ۳ . علی نقی فقیهی، جوان و آرامش روان، مجموعه مقالات قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲، ص ۱۰۷.

۳ - ۴ . فصلنامه دانشگاه اسلامی، نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاه ها، ۱۳۷۹، ش ۱۲ و ۱۳، ص ۱۹ - ۳۲.

ناامیدی و احساس درماندگی، از نشانه های مهم افسردگی است.(۱)

یک _ عوامل افسردگی

عواملی که می توانـد در پیـدایش یا تشدید افسـردگی مؤثر باشد، فراوان است. روان شـناسان در تحقیقات خود به تأثیر یک یا چنـد عامل از عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی، عاطفی و شـناختی در افسـردگی اشاره کرده انـد.(۲) در منابع اسلامی، علت عمده افسردگی، نگرش های نامعقول، افراط و تفریط در خواسته ها، احساس گناه، کم رنگ شدن معنویت در زندگی و نبـودن غنـای روحی است. کسـی کـه خـدا را فرامـوش می کنـد، خـود را نیز از یـاد می برد. این موضـوع زمینه را برای انـواع اختلالات روانی فراهم می سـازد. خداونـد می فرمایـد: «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِکْری فَإِنّ لَهُ مَعیشَةً ضَنْکًا؛ هرکس از یاد من روی گردان شود، زندگی سختی خواهد داشت». (طه: ۱۲۴)

مولوی دراین باره می گوید:

اینکه بینی مرده و افسرده ای زان بود که ترکِ سرور کرده ای

براسـاس جهـان بینی اسـلامی، وابسـتگی انسـان به دنیا و غفلت از یاد خـدا، در سـبب شناسـی افسـردگی جایگاه ویژه ای دارد. گزارش تحقیقات مک نمار، کاتلین، هاکت و گیل (۱۹۸۶)، گراباو، روی، بروکات و باری (۱۹۸۳)، براون و استوت (۱۹۸۳)، میتر (۱۹۹۱) و ریبکـا (۱۹۹۲) بیـانگر نقش باورهـای غلـط و منفی از خود، محیـط و پیش بینی آینـده و در بسـیاری موارد کم رنگ شدن

۱- ۱ . کاپلاـن و سـادوک، خلاـصه روان پزشـکی، ترجمه: نصـرت الله پورافکـاری، تهران، انتشارات آزاده، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۴۱۷.

۲- ۱ . نک: ایوی برن، بلک ماری و دیوید سون، شـناخت درمانی افسـردگی و اضـطراب، ترجمه: حسن توزنده جانی، مشهد، انتشارات آستان قدس، ۱۳۷۴، صص ۴۱ _ ۵۳.

عقایـد مذهبی در افراد افسـرده است.(۱) پیش تر یونـگ (۱۹۳۵) در جریـان فعـالیت هـای روان درمانی خود، دریافت که دور شـدن از مـذهب، قطع رابطه بـا خـدا و داشـتن افکـار و انـدیشه هـای غلط، می توانـد سـبب ایجاد و تشدیـد اختلالات روانی و افسردگی در فرد شود.

او در جایی چنین می نویسد: «در میان بیمارانی که در نیمه دوم زندگی یعنی حدود ۳۵ سالگی هستند، حتی یک نفر را ندیده ام که در حقیقت مشکلش پیـدا کردن دیـدگاه مـذهبی و رابطه معنوی بـا خـدا نبوده باشـد.»(۲) بنـابراین، بـا توجه به آیات و روایـات و نیز تحقیقـات تجربی، هیـچ گـونه تردیـدی بـاقی نمی مانـد که دوری از مـذهب و معنـویت، سـبب ایجـاد و تشـدید اختلالات روانی و افسردگی خواهد شد.

دو _ دعا و درمان افسردگی

ناگفته پیداست که در درمان افسردگی، «شناخت درمانگری»(۳) بیشتر از دیگر روش ها کاربرد دارد. برای پیشگیری و درمان افسـردگی، بزرگان دین، نگرش صـحیح افراد از خود، هستی، خـدا، زنـدگی و سنّت های حاکم بر آن تأکید کرده و آموزش های لازم را داده اند.

در احـادیث گونـاگون بر این نکته یـادآور شـده است که شـناخت واقع بینـانه، منطقی و درست، افسـردگی را می زدایـد. امام علی(ع) می فرماید: «نِعْمَ طارِدُ الْهُمُومِ اْلیَقِینُ؛ یقین از بین برنده (درمان) خوبی برای غم هاست.»(۴) از آنجا که دعا و

ص: ۲۷

۱- ۲ . مهدی صانعی، بهداشت روان در اسلام، قم، بوستان کتاب، ص ۸۶.

۲- ۳ . ویلیام ووست، روان درمانی و معنویت، ترجمه: شهریار شهیدی و سلطان علی شیرافکن، تهران، رشد، ۱۳۸۱، ص ۵۰.

۳- ۱ . cognitive.

۴- ۲ . علاءالدین هندی، کنز العمال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ه_ . ق، ج ۱۶، ص ۱۸۱.

نیایش نیز برخاسته از باورهای ویژه ای است، می تواند به پیشگیری و درمان افسردگی کمک کند. دانستن معنا و هدف زندگی، احساس تعلق داشتن به منبع والا و امیدواری به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی، همگی از جمله باورهایی هستند که افراد مذهبی با بهره مندی از آنها می توانند از دچار شدن به افسردگی پیشگیری کنند. در روایات، افسردگی را به «غم» تعبیر کرده و البته یادآور شده اند که از دعا برای درمان آن استفاده کنید. امام صادق(ع) فرمود:

ما یَمْنَعُ اَحَدَکُمْ اِذا دَخَلَ عَلَیْهِ غَمٌّ مِنْ غُمُومِ الدُّنْیا اَنْ یَتَوَضَّأ ثُمَّ یَدْخُلَ مَسْجِدَهُ فَیَرْکَعُ رَکْعَتَیْنِ فَیَدْعُوَالله.(۱)

چه چیز مانع می شود که یکی از شما هرگاه بر اثر مشکلی از مشکلات دنیا دچار غم و اندوه شد، وضو بگیرد سپس داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بگزارد و بعد از نماز دعا کند.

در روایات دیگری نیز شبیه به این مضمون وارد شده است.(۲)

آدلر (۱۹۸۷) در پژوهشی تأثیر مذهبی بودن و ارتباط معنوی با خدا را بر افسردگی، مورد مطالعه قرار داد. نتایج تحقیق او نشان می دهد که افسردگی در مردان و زنانی که به کلیسا می روند و به نیایش می پردازند، سریع تر از دیگران بهبود می یابد.(۳)

کونیک و همکاران (۱۹۹۵) رابطه مذهبی بودن را با نشانه های شناختی

ص: ۲۸

۱- ۳ . میرزاحسین نوری، مستدرک الوسائل، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ هـ . ق، ج ۶، ص ۳۱۹.
۲- ۴ . فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۳۹، ص ۲۱۷.
۳- ۵ . Beit. H and Argyle, M. The psgchology of religion: behavior, belief and experience, London, Routledge, ۱۹۸۷,P:

افسردگی بررسی کردند. بنابر نتایج این تحقیق، نشانه های شناختی افسردگی، مانند احساس خستگی، بی علاقگی، کناره گیری اجتماعی و احساس شکست و ناامیدی، در افرادی که اهل دعا و نیایشند، کمتر است.(۱)

تحقیقات تجربی انجام شده در ایران نیز حاکی از آن است که میان باورهای مذهبی و رفتارهایی همچون نماز، دعا، زیارت و توکل با افسردگی رابطه منفی وجود دارد. این یافته ها نشان داد که کاهش علاقه به زندگی، انزواطلبی، احساس غم، خودکم بینی، بی قراری، احساس شکست و ناامیدی، در افراد افسرده غیرمذهبی، بیشتر از افراد افسرده مذهبی است. سطوح مذهبی بودن (مذهبی بودن درون سو و برون سو) نیز در میزان دچار شدن به افسردگی نقش دارد.(۲)

نتایج این تحقیقات که بیانگر ارتباط مثبت میان باورهای مذهبی و دعا با کاهش افسردگی است، می تواند رهنمودی برای برنامه سازان صداوسیما باشد تا در برنامه های تلویزیونی و فیلم ها و سریال ها، درباره اهمیت باورهای مذهبی به ویژه دعا در سلامت روان بیشتر تأکید کنند. همچنین از نتایج تحقیقات انجام شده، می توان به عنوان سندی علمی برای ارائه مشاوره مذهبی برای افراد مبتلا به افسردگی استفاده کرد.

ج) دیگر اختلال های روانی

پژوهش ها نشان داده است که برای درمان اسکیزوفرنی های حاد، حملات

۱- ۶ . koening, H. Religious coping and cognitive symptoms of depression in elderly medical patients. Journal of psychosomatics. Vol: ۳۶ P:۳۶۹-۳۷۵.

۲- ۷ . نک: بهداشت روان در اسلام، صص ۲۳، ۲۶، ۴۷ و ۶۲.

مانیک، موارد قصد خودکشی، واکنش مرگ، جامعه ستیزی و الکلیسم، درمان از راه دعا و نیایش در حد بسیار بالایی مؤثر است.(۱) ایدلر (۱۹۸۷) نیز در تحقیق بر روی ۲۸۱۱ فرد سال خورده، به این نتیجه رسید که افسردگی و دیگر اختلال های روانی مشابه، در میان کسانی که به کلیسا می رفتند و به عبادت و نیایش می پرداختند، کمتر بود.(۲)

ارتباط میان دعا و سلامت روان دانشجویان

دوره جوانی، دوره آسیب پذیری در برابر بیماری های روانی به ویژه افسردگی است. دانشجویان بیش از دیگر جوانان به افسردگی دچار می شوند. شاید علت اصلی آن، دوری از خانواده و محیط های آموزشی دانشگاه ها باشد. تحقیقات نشان داده است، دانشجویانی که در فعالیت های مذهبی شرکت می کنند، در مقایسه با کسانی که دراین گونه برنامه ها شرکت نمی کنند، روان سالم تری دارند.

براساس نتایج یک تحقیق ملی در امریکا که بر روی دانشجویان ۴۶ دانشگاه و دانشکده این کشور صورت گرفت، مشخص شد دانشجویان به دور از فعالیت های مذهبی، دو برابر دانشجویانی که به فعالیت های مذهبی می پردازند، مشکلات افسردگی و ضعف سلامت روان دارند. یکی از محققان می نویسد:

به نظر می رسد مذهبی بودن و دعا و نیایش با خدا در سلامت روان و

ص: ۳۰

۱- ۱ . مجله روان شناسی و دین، مؤسسه آموزشی ـ پژوهشی امام خمینی رحمه الله ، ۱۳۸۶، ش ۳، ص ۶۵.

۲- ۲ . مایکل آرگایل، روان شناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲، صص ۲۶۵ و ۲۶۶.

بهزیستی روان شناختی دانشجویان اثرگذار است. این نتایج همچنین نشان داد که از مجموع ۳۶۸۰ دانشجویی که مورد مطالعه قرار گرفتند، ۷۷ درصد آنها به دعا و نیایش می پردازند و ۷۸ درصد با دوستان خود درباره موضوع های مذهبی بحث می کنند. (۱)

یافته های این تحقیقات، رهنمود خوبی است برای اینکه موضوع دعا برای دانشجویان در دانشگاه ها تبیین و تحلیل روان شناختی شود و درنتیجه آنها بتوانند با دعا و نیایش، از افسردگی پیشگیری کنند.

۲. طول عمر و افزایش مقاومت در برابر بیماری ها

اشاره

دعا و نیایش و رعایت آداب و آموزه های مذهبی، نقش مؤثری در افزایش طول عمر همراه با سلامت جسم و روان دارد. بر اساس گزارش های ارائه شده در دهه ۱۹۸۰ در برخی کشورهای پیشرفته از جمله امریکا، میزان مرگ ومیر به کمتر از یک درصد جمعیت کاهش یافت. ورود آنتی بیوتیک ها به بازار در دهه ۱۹۴۰، چهره پزشکی را کاملاً دگرگون کرد و وسایلی را برای درمان بیماری های عفونی که انسان را در طول تاریخ به ستوه آورده بود، فراهم آورد.

هرچند پیشرفت های به دست آمده در زمینه واکسیناسیون و پیشگیری از بیماری های ویروسی مانند آبله، فلج، سرخک و... به سلامت و تندرستی افراد بسیار کمک کرده است، ولی بیماری های خطرناک دیگری همچون بیماری های قلبی، سرطان و سکته، همه ساله شمار زیادی از انسان ها را به کام مرگ می کشاند. بررسی ها نشان داده اند که بروز این بیماری ها را می توان با رعایت

۱- ۱ . رضا رستمی، مجله بهداشت روان و جامعه، ۱۳۸۳، ش ۱، صص ۸ و ۹.

آداب، آموزش های مذهبی (اسلامی)، دعا و نیایش کاهش داد.

تأثیر دعا بر افزایش طول عمر و مقاومت در برابر بیماری ها را به دو صورت می توان تحلیل کرد:

یک _ اثر معنوی دعا بر افزایش طول عمر

یکی از کارکردهای دعا در افزایش طول عمر همراه با سلامت جسم و روان، اثر معنوی آن است. در روایات می خوانیم که دعا از بیماری ها پیشگیری می کند. امام موسی کاظم(ع) می فرماید: «بر شما باد به دعا؛ زیرا دعا به درگاه خدا، بیماری و بلایی را که مقدر شده، برمی گرداند».(۱)

امام صادق(ع) می فرماید: «عَلَیْکَ بِالدُّعاءِ فَاِنَّ فِیهِ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ ؛ بر شما باد به دعا زیرا دعا، شفای هر دردی است».(۲)

از ظاهر این روایت ها چنین برمی آید که اثر معنوی دعا، سبب پیشگیری و درمان درد هاست؛ یعنی کسی که اهل دعا و نیایش باشد، خداوند بر طول عمر او می افزاید.

دو _ اثر فیزیولوژیک دعا بر افزایش طول عمر

دعا، نوعی برون ریزی عاطفی است و به همین سبب، باعث طول عمر و مقاومت در برابر بیماری هاست. روان شناسان معتقدند در زندگی صدمه های روحی زیادی بر فرد وارد می شود. به مرور زمان، افراد از نظر عاطفی آسیب پذیر می شوند که این آسیب پذیری ممکن است به حمله قلبی، فشار خون، سکته و امثال آن بینجامد. یافته ها نشان داده است که سرکوب کردن عواطف، آثار منفی بسیاری به

۱- ۱ . محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، انتشارات قائم آل محمد، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۷۰.

۲- ۲ . بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۲۹۵.

همراه دارد. سفارش روان شناسان این است که برای پیشگیری از این آثار منفی، باید تخلیه هیجانی و برون ریزی عاطفی صورت گیرد.(۱) گریستن و درد دل کردن با دیگران، واکنش عادی و مفیدی است. آموزه های اسلام، با تأکید بر این واکنش، می کوشد به آن جهت دهد. اسلام، به پیروان خود، راه های درست برون ریزی عاطفی را با دعا و نیایش همراه با اشک و آه در درگاه خداوند می آموزد.(۲)

غرض از دعا، اعمال یا الفاظی نیست که تنها از روی عادت صورت گیرد و بدون توجه به عمق معنای آن انجام شود. در دعا روح خود را به قدرتی بی نهایت می سپاریم و غصه ها و دردهایمان را با او در میان می گذاریم. شواهد نشان می دهد افرادی که اهل دعا و نیایش هستند، بیشتر عمر می کنند و در برابر بیماری ها مقاوم ترند. آذربایجانی، در پژوهشی برای ثابت کردن این فرضیه، نمونه ای در حدود چهل نفر از علما و افراد مذهبی را در طول پنجاه سال گذشته بررسی کرده است که همه اهل دعا و نیایش بوده اند. با توجه به اختلاف معنادار، متوسط عمر در این گروه نمونه، با متوسط عمر در مردم عادی تحقیق او، این فرضیه را تقویت کرده است که مراعات آداب و آموزه های اسلامی و دعا و نیایش، نقش مؤثری در افزایش طول عمر همراه با سلامت جسم و روان دارد.(۳) زاکرمن و همکاران (۱۹۸۴) نیز پس از مطالعاتی، گزارش کردند در افراد سالمندی که نمره کمتری در شاخص

ص: ۳۳

۱- ۱ . نک: زهره خسروی، روان درمانی داغ دیدگی، انتشارات نقش هستی، صص ۱۹ – ۲۸.

۲- ۲ . ام رابین دیماتئو، روان شناسی سلامت، تهران، سمت، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۷۸۱.

۳- ۳ . مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاه ها، ۱۳۸۱، ص ۲۷.

مذهبی بودن به دست آورده اند، میزان مرگ ومیر ۴۲ درصد بود، درحالی که این میزان برای افراد سالمندی که نمره شاخص مذهبی بالایی داشتند، نوزده درصد بر آورد شده است.(۱) کامستاك و پاتریج (۱۹۷۲) در پژوهشی، میزان مرگ ومیر ناشی از بیماری را برای شماری از کسانی که به کلیسا می رفتند و اهل دعا و نیایش بودند، در مقایسه با دیگران بررسی می کند. یافته ها نشان داد کسانی که به کلیسا می رفتند و اهل نیایش و دعا بودند، میزان مرگ و میر خیلی کمتری داشتند. از آنجا که سلامت جسمی با سلامت روانی رابطه دارد، می توان نتیجه گرفت که دعا و نیایش با افزایش طول عمر و مقاومت در برابر بیماری ها زمینه سلامت روانی را فراهم می کند.(۲)

۳. مقابله با استرس و کاهش فشار روانی

اشاره

یکی دیگر از محورهای مهم تأثیر دعا در سلامت روان، مقابله با استرس و کاهش فشار روانی است.

یک _ عوامل فشار روانی

زندگی روزانه انسان، سرشار از حوادث ناگواری است که عامل فشار و آسیب روانی می شود. موقعیت های استرس زا، نه تنها به صورت رویدادهای کوتاه مدت، مانند سیل، زلزله، مرگ و فقدان یکی از عزیزان جلوه می کند، بلکه رویدادهایی مانند بیکاری، تورم، موقعیت های شغلی نامناسب، بیماری های طولانی مدت و... ، هریک می تواند به صورت عامل های

۱- ۴ . همان، ص ۸۰.

۲- ۵ . روان شناسی شادی، ص ۲۶۲.

استرس زای بلندمدت جلوه کند.

دو _ پی آمدهای استرس و فشار روانی

استرس در حد کم، بسیار مفید است؛ چون نه تنها باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می شود، بلکه اعتماد به نفس را نیز در ما افزایش می دهد. نمی توانیم بگوییم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می آیند، کاملاً بی ضرر هستند، بلکه برای ایجاد نظم و ادامه بهتر زندگی، باید قدرت سازگاری خود را همواره بالا ببریم. هنگامی که با تغییراتی روبه رو می شویم، به مرور مقاوم تر می شویم، ولی وقتی تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می دهد یا تأثیر منفی بسیاری در طول یک زمان بر زندگی ما می گذارد، توان سازگاری ما بیش از اندازه کاهش می یابد. برخی پیآمدهای منفی فشار روانی عبارتند از: بی خوابی، حساسیت، گرفتگی مجرای تنفسی، حالت تهوّع، کمردرد، سفت شدن عضلات گردن، نگرانی، سرگیجه، خستگی مفرط، پرخاشگری نا بجا و تحریک پذیری، انعطاف نداشتن در نگرش و بینش و احساس ناامیدی.(۱)

سه _ نقش دعا در مقابله با فشار روانی

به طور کلی، مقابله(۲) عبارت است از: «تلاش برای رویارویی با موقعیت ها، مشکلات و کنترل شرایطی که بالقوه فشارزا و زیان بار ارزیابی می شوند».(۳)

ص: ۳۵

۱- ۱ . جورجیا ویت کین، نشانه های فشار روانی در مردان، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران، نقش و نگار، ۱۳۸۰، صص ۴۶ - ۴۹.

۲- ۱ . Cooping.

۳- ۲ . کلینک کریس، رویارویی با چالش های زندگی و فن آوری، ترجمه: علی محمد گودرزی، تهران، رسا، ۱۳۸۲، صص ۱۹ و ۲۰.

به نظر می رسد افراد مذهبی و غیرمذهبی، میزان فشار روانی مشابهی را تجربه می کنند، ولی افراد مذهبی بهتر می توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند. پارگامنت (۱۹۹۰) به نقش مقابله ای مذهب اشاره می کند و می گوید: مذهب به وسیله دعا و نیایش، منابعی برای افراد در مقابله با بحران های زندگی و شرایط سخت آن فراهم کرده است.

بشر آنگاه که از تلاش بی حاصل خویش در برهوت دنیای مادی و ناکامی های جان کاه و در حسرت خود، ساخته و با آه و افسوس بی پایان، درمانده شده و همه روزنه های امید را بر روی خود بسته می بیند، آن دم که در پی شکست ها و نرسیدن به خواسته ها، نور ضعیف شعله حیات در وجودش رو به خاموشی و سردی می گراید، آن زمان که طناب وجود آدمی در سنگلاخ «بودن» و فراز و نشیب مشکلات «زیستن» تنها به تار مویی بند است، ناگهان حسی در اعماق وجود آدمی بیدار می شود و او را متوجه قدرتی می سازد که همه چیز از آن اوست و توان انجام هر کاری فقط از وی ساخته است. ازاین رو، از او درخواست یاری می کند. جمله «أَمّنْ یُجیبُ الْمُضْطَرّ إِذا دَعاهُ وَ یَکْشِفُ السّوءَ؛ ... کسی که دعای مضطر را اجابت می کند، هنگامی که او را می خواند و گرفتاری را برطرف می سازد» دقیقاً این وضعیت را بیان می کند. دعا کردن، پناه بردن به خدا و درخواست کمک کردن از او، در حقیقت یک روش مقابله ای بسیار سودمند و باارزش است.

چهار _ نقش دعا و نیایش در کاهش استرس و مشکلات دوره سالمندی

پیری که آخرین مرحله زندگی است، گرفتاری ها و مشکلات خود را دارد. پیری، سنّ ازکار افتادگی است. تحقیقات نشان می دهد که دعا و نیایش در

کـاهش استرس و مشـکلات مربوط به دوره سالمنـدی که فرد بیش از هر زمان دیگری احساس ناتوانی، تنهایی و ناامیـدی می کنـد، بسـیار مؤثر است. برای مثال، فرای (۱۹۹۰) با انجام پژوهشـی بر روی سالمنـدان مقیم خانه سالمنـدان به این نتیجه دسـت یافت که دعا و نیایش، بهتر از هر برنامه دیگری در کاهش استرس و تقویت روحیه امید در آنان نقش داشته است.(۱)

کونینگ و همکاران (۱۹۸۸) نیز در پژوهشی که بر روی ۸۳۶ فرد سالمند با میانگین ۷۳ سال انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که میـان فعالیت های مـذهبی و شـرکت در مراسم دعا و نیایش، روحیه داشـتن و دلگرمی به زنـدگی هم بسـتگی مثبتی وجود دارد.(۲)

دعا و نیایش همراه با احساس تعلق داشتن به منبع والا و امیدواری به یاری خداوند، از جمله باورهایی هستند که افراد مذهبی با بهره منـدی از آنها می تواننـد در رویارویی با فشارهای دوره سالمنـدی، آسـیب کمتری را متحمل شوند. برانداسـتاتر (۱۹۸۳)، لاچمن (۱۹۸۶) و بـوراک (۱۹۹۳) کـه در زمینه تحـول و فراینـد پیر شـدن تحقیـق می کننـد، می خواهنـد بداننـد که چگـونه سالمندان می توانند عزت نفس مثبت، احساس کنترل و رضایت از زندگی خود را حفظ کنند.

در حالی که فراینـد پیری سـبب می شود روز به روز آنها ناامیدتر شوند، پژوهشـگران معتقدند، افراد نمی توانند در رخدادهای واقعی زندگی، خود را کنترل کنند، ولی زمانی احساس خوبی دارند که بتوانند با دعا و مناجات،

۱- ۱ . مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ص ۲.

۲- ۲ . همان، ص ۸۰.

کنترل ثانویه رخدادهای زندگی را به دست گیرند.(۱)

۴. دعا به عنوان روش درمان (دعا درمانی)

در همه زمان ها، رابطه میان دعا و درمان وجود داشته است. تا دهه های ۱۹۸۰ آثار و کارکردهای دعا در پیش گیری و درمان بررسی می شد. موضوع جدیدی که اکنون وارد ادبیات روان شناسی شده است، دعا درمانی است. در مباحث پیشین، کلیاتی درباره مبانی نظری نقش دعا در سلامت روان از دیدگاه های گوناگون بیان شد. در این قسمت، در پی آن هستیم که کارآمدی دعا را به عنوان یک تکنیک در روان درمانی از نظر مؤلفان بیان کنیم.

ویلیام ووست در کتاب خود با عنوان روان درمانی و معنویت به این موضوع اشاره می کند و می نویسد: «برخی درمانگران امریکا، بریتانیا و دیگر کشورها، به معنای واقعی کلمه از دعادرمانی استفاده می کنند.» برای مثال، تحقیق خود وی (ویلیام ووست) در سال ۱۹۹۸ بر روی نوزده درمانگر بریتانیایی نشان داد که آنها از دعا به عنوان تکنیک و روش درمانی استفاده می کردند. رُز نیز در سال ۱۹۹۳ تحقیقی بر روی یازده درمانگر که همه برای مراجعان خود دعا می کردند، انجام داد و دریافت که دعا کردن به صورت خصوصی در جلسه درمان و بیان نام مراجعه کنندگان هنگام دعا کردن، روش بسیار مؤثری است. آزمودنی های تحقیق رُز، دعا را یک فرایند مثبت می دیدند و آن را یک نقطه اتکا یا نوعی تقویت کننده و راهی برای دستیابی به قدرت

۱– ۳ . محمدصادق شجاعی، توکل به خدا، قم، مؤسسه آموزشی ــ پژوهشی امام خمینی رحمه الله ، ۱۳۸۳، ص ۲۰۴.

و شفا می پنداشتند.(۱)

دکتر وین دایر نیز در کتاب معروف خود با نام درمان با عرفان، به کارکرد درمانی مذهب و عرفان می پردازد و از دعا و نیایش به عنوان روشی مؤثر در این زمینه نام می برد.(۲)

دکتر ویلیام نولن در کتاب خود به نام درمانگری، یک پزشک در جست وجوی معجزه می نویسد که درمانگران الهی، با استفاده از دعا و نیایش، می توانند هفتاد درصد بیماران خود را درمان کنند؛ آماری که از نتایج درمانی داروهای امروزی بسیار بهتر به نظر می رسد. او سپس می نویسد:

تحقیقاتی که این جانب در مورد تأثیر دعا روی شفای بیماران مطالعه کرده ام و همچنین دیدن کارهای برخی درمانگران، مرا بسیار تحت تأثیر قرار داده است. در حقیقت، دعادرمانگری، بزرگ ترین هدیه به سلامت بشر است و باید در شرایطی که پزشکی معمول قادر به درمان نیست، دعادرمانگری انتخابی باشد.(۳)

در مجموع، نتایج تحقیقات حکایت از آن دارند که درمان بیماری ها، با قدرت دعا و ارتباط معنوی با خدا، امکان پذیر است. براساس این یافته ها، برخی محققان در ایران به آموزش کاربرد دعا و شفای مذهبی در درمان های پزشکی و روان پزشکی روی آورده اند.(۴)

ص: ۳۹

۱- نک: روان درمانی و معنویت، صص ۱۶۲ _ ۱۶۴.

۲- وین دایر، درمان با عرفان، ترجمه: جمال هاشمی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۹، صص ۲۳-۵۱.

۳- نورمن شیلی، شفای الهی، ترجمه: داوود معظمی، تهران، نشر دریچه، ۱۳۸۰، صص ۶۴ - ۶۶.

۴- مجموعه مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان، صص ۴۲ و ۴۳.

خلاصه

در این فصل دیدیم که دعا در پیشگیری و درمان بسیاری از مشکلات و بیماری های روانی، از جمله اضطراب، افسردگی و خودکشی کاربرد دارد و می توان از آن به عنوان یک راهبرد مقابله ای در برابر عوامل تنش زای زندگی، به ویژه مسائل و مشکلات دوره سالمندی استفاده کرد. در زمینه کاربردهای درمانی دعا، تحقیقات همچنان ادامه دارد.

ص: ۴۰

فصل سوم: دعا و ارتقای سلامت روان

اشاره

دعا نه تنها می تواند با پیشگیری و درمان بیماری ها، به سلامت روانی کمک کند، در مرحله عالی تر خود، از سطح درخواست و بیان حال فراتر می رود و انسان را در برابر خداوند نشان می دهد که او را دوست دارد، نعمت های او را سپاس می گزارد و آماده است خواست او را انجام دهد. دعا در این سطح، عامل ارتقای سلامت روان به شمار می آید و مهم ترین کارکردهای آن عبارتند از:

۱. کارکردهای دعا در حوزه سلامت روان

الف) احساس موفقیت و پیشرفت در زندگی

احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت، یکی از مسائل اساسی در زندگی هر فرد به شمار می رود. افراد دارای انگیزه پیشرفت، سلامت روانی بالایی دارند و در پی آنند که در تکلیف های دشوار، بهتر عمل کنند.(۱) وقتی افراد با موقعیت های دشوار روبه رو می شوند، واکنش های هیجانی آنها متفاوت است. افراد دارای انگیزه پیشرفت زیاد، با هیجان های گرایشی مانند امید و خوش بینی پاسخ

۱- مارشال ریو، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران، ویرایش، ۱۳۸۴، ص ۱۳۹.

می دهند. در مقابل، افراد با انگیزه پیشرفت کم، با هیجان های گریزناپذیری مانند اضطراب، حالت تدافعی و ترس از شکست پاسخ می دهند. پاسخ های رفتاری افراد، تحت تأثیر باورهای مذهبی آنها فرق می کند. دعا و درخواست کمک از خدا، با این اعتقاد که خداوند بندگان خود را یاری می کند، در احساس موفقیت و انگیزه پیشرفت افراد مؤثر است. انسان وقتی از خدا یاری می خواهد، از حالت سرگردانی و تردید بیرون می آید و به یاری خداوند امیدوار می شود. بنابراین، می تواند با قاطعیت تصمیم بگیرد.

چه بسا انسان شاهد تغییر اوضاع و احوال امور در دنیا بوده که ابتدا به دلیل فراهم نبودن شرایط لازم، احتمال موفقیت در آن برایش همچون سراب به نظر می رسید، اما خواست الهی زمینه موفقیت را فراهم می سازد، به گونه ای که در اندک زمان وضعیت پیشین تغییر کرده است؛ زیرا انجام هیچ کاری برای خدا دشوار و ناممکن نیست. ازاین رو، می بینیم در روایت ها به دعا کردن در امور بزرگ و مهم سفارش شده است. امام صادق(ع) می فرماید:

بر شما باد پیش از طلوع آفتاب و پیش از غروب آن دعا کنید و تلاش نمایید. چیزی شما را از آنچه از پروردگارتان می خواهید باز ندارد و نگویید این چیزی است که خدا آن را برآورده نمی کند. دعا کنید؛ زیرا خدا آنچه را بخواهد، انجام می دهد و شما را در نیل به آن موفق می دارد.(۱)

در روایات گوناگون درباره نقش دعا در موفقیت انسان مطالبی آمده است.(۲) برای مثال علی(ع) می فرماید: «الدُّعاءُ مِفْتاحُ النَّجاحِ؛ دعا، کلید موفقیت

ص: ۴۲

۱- ۲ . شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، قم، آل البیت، ۱۴۰۹ ه_ . ق، ج ۴، ص ۱۱۵۷.

۲- نک: اصول کافی، ج ۲، ص۵۱۷.

است.»(۱) رسول خـدا صـلی الله علیه و آله نیز می فرماید: «هر که چیزی را آرزو کند و آن چیز مورد رضای خدا باشد، از دنیا نرود تا اینکه خداوند آن را به او عطا کند.»(۲) از این روایت ها درمی یابیم که انسان می تواند با دعا، به موفقیت های بزرگی دست یابد. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید:

مِنَ اللَّیْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نافِلَهً لَکَ عَسی اَنْ یَبْعَثَکَ رَبُّکَ مَقامَاً مَحْمُوداً. (اسراء: ۹)

پاسی از شب را از خواب برخیز، قرآن و نمـاز (شب) بخوان و (بـا خـدا راز و نیـاز کن). (این یک وظیفه و برنامه اضافی برای توست.) باشد که خداوند در پرتو این عمل، تو را به مقام محمود و درخور ستایش برانگیزد.

بی شک، یکی از عوامل موفقیت و پیشرفت پیامبران و اولیای الهی در زندگی، همین عامل دعا و نیایش بوده است.

تحلیـل زنـدگی و سـرگذشت انسان های موفق نیز نشان می دهـد که عامل مهم در پیشـرفت آنها، دعا و ارتباط معنوی با خـدا بوده است.(۳) الیسون و همکـاران (۱۹۸۹) در تحقیقـات خود دریافتنـد که دعا و احساس نزدیکی با خداونـد، قوی ترین پیش بینی کننده رضایت و موفقیت در زندگی و مهم ترین عامل ارتقای سلامت روانی است.(۴)

ب) آرامش و اطمینان قلبی

یکی دیگر از آثار دعا، آرامش و اطمینان قلبی است. نیایش و دعا، بذر امید را در دل می پاشد و زمینه آرامش روانی را فراهم می سازد. به اعتقاد روان شناسان، بهبود

ص: ۴۳

۱- ۴ . وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۱۰۹۴؛ تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۵۴.
۲- شیخ صدوق، خصال، بیروت، مؤسسه اعلمی، ۱۴۱۰ ه_ . ق، ج ۴، ص ۷.
۳- ۶ . نک: رضا باقی زاده، رمز موفقیت بزرگان، قم، گاه سحر، ۱۳۷۹، صص ۶۴ _ ۹۸.
۴- ۷ . روان شناسی شادی، ص ۲۶۰.

سلامت روان در افراد بهنجار، به وسیله فرایندهای گوناگونی به دست می آید که یکی از آنها دعا و نیایش است. پندلتون (۱۹۹۱) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که در حال دعا و نیایش، احساس خوش حالی، وجد، تجربه معنوی و آرامش روانی در بالاترین حد قرار می گیرد.(۱) دعاهای امام سجاد(ع) در صحیفه سجادیه آرامش و اطمینان قلبی ناشی از دعا را نشان داده است. آن حضرت در یکی از این دعاها می فرماید:

اَللّهُمَّ! أغْنِنا عَنْ هِبَةِ الوَهّابِینَ بِهَبِتِکَ وَ أکْفنا وَحْشَةَ القاطِعِینَ بِصِلَتِکَ حَتّی لاَنَرْغَبَ الی اَحَدٍ مَعَ بِذلِکَ وَ لاَنَسْتَوْحِشَ مِنْ اَحَدٍ مَعَ فَضْلِکَ.

خدایا! با بخشش خود ما را از بخشش بخشندگان بی نیاز گردان و با احسان و بخششت، ما را از ترس و بیم آنان که از ما بریده اند، نگاه دار، به گونه ای که بعد از بخشش تو به هیچ فردی رغبت نورزیم و با وجود فضل تو از هیچ کس هراس به دل راه ندهیم.

این نشان می دهد که آرامش و اطمینان قلبی فقط در ارتباط معنوی با خدا و راز و نیاز به درگاه او حاصل می شود.

ج) افزایش عزت نفس

به نظر می رسد دعا و ارتباط معنوی با خدا، در رشد و تقویت عزت نفس نقش اساسی دارد. عزت نفس معمولاً ـ به عنوان ارزشیابی شخصی از خودارزشمندی خویش تعریف می شود.(۲) عزت نفس از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر روان شناسان و پژوهشگران زیادی را متوجه خود کرده

۱- ۱ . همان، ص ۲۷۰.

۲- ۱ . سیدجلال صدر السادات و همکاران، عزت نفس در افراد با نیازهای ویژه، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۸۰، ص ۱۲.

و از جنبه های مهم سلامت روانی است.

به اعتقاد روان شناسان، عزت نفس و حس خودارزشمندی، با تأثیرپذیری از عوامل گوناگون، کم کم در طول زندگی تکامل می یابد. عوامل بسیاری مانند جایگاه اجتماعی، وضعیت اقتصادی ــ جغرافیایی، شغل و چگونگی برخورد دیگران با فرد، در عزت نفس وی مؤثرند، ولی در این میان، نظام اعتقادی انسان و رابطه معنوی او با خدا، از مهم ترین عناصری است که در ایجاد و تقویت عزت نفس او نقش دارد.(۱) ازاین رو، اسلام، مسلمانان را از وابستگی به دیگران به شدت نهی می کند و در روایت های بسیاری، سفارش شده است که تنها باید از خدا یاری طلبید. امام سجاد(ع) دراین باره می فرماید:

اَللّهُمَّ اجْعَلْنِی اصُولُ بِکَ عِنْدَ الضَّرُورَهِ وَ اسْئَلُکَ عِنْدَ الْحاجهِ وَ اَتَضَرَّعُ اِلَیْکَ عِنْدَ الْمَسْکَنَهِ وَ لا تَفْتِنِّی بِالْاِسْتِعانَه بِغَیْرِکَ اِذَا ضْطُرِرْتُ وَ لا بِالْخُضُوعِ لِسُؤالِ غَیْرِکَ اِذَافْتَقَرْتُ.(۲)

خدایا! چنانم ساز که هنگام ناچاری و ضرورت، به تو چنگ اندازم و در صورت نیاز از تو درخواست کمک کنم و به گاه ناتوانی به تو تضرّع و زاری جویم و آن گاه که بیچاره و ناتوان می شوم، به یاری خواستن از غیرخودت گرفتارم مکن و در وقت فقر، مرا به درخواست از غیرخودت خوار مساز.

بر اساس آیات و روایات معصومان، به موازاتی که فرد خود را به خدا نزدیک کند و اعتمادش به خداوند باشد، خداوند او را دوست می دارد و رابطه دوستی میان او و خداوند عمیق تر می شود. خداوند در حدیث شریف

۱- ۲ . محمود بستانی، الاسلام و علم النفس، مشهد، مجمع البحوث الاسلامیه، ۱۴۰۹ هـ . ق، صص ۲۰۴ - ۲۰۶.
۲- ۳ . علی بن الحسین، الصحیفه السجادیه الکامله، انتشارات میثم تمار، ۱۳۸۴، ص ۲۰.

قدسی می فرماید:

زمانی که توجه بنده به من باشد، لذتش را در یادم قرار می دهم و محبتم را در دل او می افکنم. وقتی لذتش در یاد من شد، عاشقم می شود و من نیز عاشق او می شوم و در آن هنگام که عاشق هم شدیم، حجاب بین خود و او را برمی دارم.(۱)

وقتی رابطه انسان با خدا این گونه باشد، احساس خودارزشمندی خواهد کرد. برخی تحقیقات تجربی نیز حاکی از آن است که عزت نفس واقعی بر اثر ارتباط معنوی با خدا و دعا و نیایش به دست می آید.(۲)

د) تعالی روان شناختی و خودشکوفایی معنوی

دعا و نیایش به تعالی روان شناختی انسان کمک می کند. نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است. به عبارت دیگر، نیایش، پرواز روح به سوی خداست. آیه ها و روایت هایی نیز بر سحرخیزی و راز و نیاز با خدا در اول صبح تأکید کرده اند. نماز اول وقت همراه با دعا و یاد خدا، سبب شادابی روح می شود. در احادیث آمده که در سحر، فرشتگانی با بهانه های گوناگون پیر را برای احیای آخرت و جوان را برای کسب توشه پیری و نوجوان را برای کسب روزی بیدار می کنند. تمام دعاهای مفاتیح الجنان و دیگر دعاهای ویژه آغاز صبح، برای کسب روزی است که باید در اول سحر خوانده شود. این دعاها کسالت و خواب را از بین می برند و فرد توانا و شاداب برای کسب روزی آماده خواهد شد.

عارفان و شاعران وارسته نیز بر سحرخیزی و نیایش صبحگاهی تأکید

ص: ۴۶

۱- ۴ . محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲، ج ۶ ، ص ۳۳۱.

۲- ۵ . نیل دونالد والش، دوستی با خدا، ترجمه: فرناز فرود، انتشارات حمیرا، ۱۳۸۰، صص ۲۵۳ – ۲۶۸.

کرده انـد که حافظ، مولانا و سـعدی از آن جمله انـد. جمله معروف سـعدی «سـحرخیز باش تا کامروا باشـی» به همین موضوع اشاره دارد. سـحرخیزی و دعا و نیایش در آغاز روز، سـبب تعالی روان شـناختی فرد می شود و وی را در ارتقای سلامت روان کمک می کند.

ریشه بسـیاری از گرفتاری ها و مشکلات افراد، بر اثر پیچیدگی نظام روحی و روانی آنهاست. خداوند با دعا، گره های کوری را که به دست هیـچ کس باز نمی شود، به آسانی می گشاید و می داند که چگونه بندگان ناچار و گرفتار را به سامان برساند. اینجاست که ناامیدی انسان از بین می رود و از نگرانی ها کاسته خواهد شد.

این دل غم دیده حالش به شود، دل بد مکن

وین سر شوریده باز آید به سامان غم مخور

ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند

چون تو را نوح است کشتیبان، ز توفان غم مخور(۱)

در دعـا، هم از نیاز عاشق (بنـده) سـخن می رود و هم از ناز معشوق (خـدا)؛ هم از احتیاج این و هم از اشتیاق او؛ هم از انس و هم از خوف؛ هم از محبت و هم از معرفت؛ هم از توبه و انـابه، هم از کرم و اجـابت؛ هم از نیازهـای مـادی و معیشـتی و هم از خواسـته هـای آرمانی و نیازهای معنوی. دعا، سـخن گفتن دوسویه میان انسان و خـداست. در این گفت وگوست که هم انس پدید می آید و هم شناخت؛ هم روح پالایش می شود و هم ایمان تقویت و چنین است که آدمی به

۱- ۱ . دیوان حافظ، تصحیح: قدسی، غزل ۳۰۵.

تعالی روان شناختی دست می یابد.

تعالی روان شناختی در دعای صباح امیرمؤمنان، علی(ع) به زیبایی نشان داده شده است. این دعا، دربردارنده معارفی است که روح و روان انسان را از عشق و لذت معنوی لبریز می کند. در فرازی از کلمات آن حضرت آمده است:

اِلهِی أَتَرانِی ما أَتَیْتُکَ الّا مِنْ حَیْثُ الآمالِ أمْ عَلِقْتُ بِأطْرافِ حِبالِکَ الّا حِینَ باعَدَتْنِی ذُنُوبِی عَنْ دارِ الْوِصالِ فَبِئْسَ الْمُطیَّهُ الَّتِی امْتَطَتْ نَفْسِی مِنْ هَواها فَواهاً لَها... .(۱)

خدایا! تو می دانی که چیزی جز امیدواری ها و آرزوها مرا به درگاهت نمی آورد و چون گناهان، مرا از دار وصال تو دور کند، جز به رشته لطف و کرم بی انتهای تو چنگ نمی زنم. ای خدا، این مرکب سرکش هوا و هوس که نفس بر آن سوار است، بسیار مرکب بدرفتاری است؛ وای بر این نفس... .

در چند جمله بعد، علی(ع) چنین به درگاه خداوند التجا می کند:

الهِی کَیْفَ تَطْرُدُ مِسکیناً اِلْتَجأ اِلَیْکَ مِنَ الذُّنُوبِ هارِباً ؟ اَمْ کَیْفَ تُخَیّبُ مُسْتَرْشِداً قَصَدَ اِلی جَنابِکَ ساعِیاً ؟ اَمْ کَیْفَ تَرُدُّ ظَمْأنَ وَرَدَ الی حِیاضِکَ شارِباً کَلّا وَ حِیاضُکَ مُتْرَعَهٌ فِی ضَنْکِ الْمُحُولِ... .(۲)

خدایا! چگونه بنده مسکینی را که از گناهان گریخته و به سوی تو پناهنده شده، دست رد بر سینه اش می زنی؟ خدایا! چگونه این هدایت جو را که به قصد هدایت و تعالی معنوی به سوی تو آمده، بی نصیب برمی گردانی؟ خدایا! چگونه این تشنه را که به آبگیرهای لطف تو پا نهاده، تشنه بازمی گردانی؟ چنین انتظاری از تو

۱- ۲ . شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، کتابچی، ۱۳۷۰، دعای صباح حضرت امیرمؤمنان(ع)، ص ۴۴.
۲- ۳ . همان.

نمی رود؛ چراکه در دل قحطی ها و خشک سالی ها، چشمه های لطف تو همچنان جوشان است... .

همین التجاهاست که پیام نوازش بخش عنایت الهی را در گوش آدمی فرامی خواند و تعالی معنوی را برای او به ارمغان می آورد.

اوج این تعالی روان شناختی، در دعای عرفه امام حسین(ع) بازگو شده است. آن حضرت در گفت وگو با خدا چنین می گوید: «ماذا وَجِدَ مَنْ فَقَدَکَ وَ مَاالَّذِی فَقَدَ مَنْ وَجَدَک؛ آن که تو را از دست داد، چه یافت؟ و آن که تو را یافت، پس چه چیزی را از دست داد؟»

چنان که پیداست، خواسته هایی مانند آب و نان و آسایش زندگی هرگز مطرح نیست. مسئله، درد و رنج فراق و تمنای وصال است. اینها جانِ دعای یک فرد مؤمن است. او چنان در یاد معشوق است که از خود هم غافل می شود.

چنان پر شد فضای سینه از دوست

که فکر خویش گم شد از ضمیرم(۱)

۲. تأثیر دعاهای جمعی در سلامت روان

دعاهای دسته جمعی و تکرار جملات یکسان مانند دعای کمیل، جوشن کبیر، دعای تحویل سال و دعاهای بعد از نماز جماعت، می تواند آثار بسیار مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. در کتاب های روان شناسی و بهداشت روانی، از این گونه مناسک مذهبی به «سرودخوانی معنوی» تعبیر شده است. دون کمپل در مقدمه کتاب سرودخوانی معنوی، مقدس کردن زندگی می نویسد:

بعد از دو دهه که از معابد یونان، مصر، روسیه و فرانسه دیدن کردم و

۱- ۴ . دیوان حافظ، غزل ۳۳۲.

آشرام های هند و معابد ژاپن، کره، چین و تبت را هم دیدم، یقین کردم که سرودخوانی معنوی و خواندن دعاهای دسته جمعی، ابزار مهمی است که مردم سراسر جهان از آن برای درمان دردها، آرام سازی ذهن و مقدس کردن زندگی بهره می گیرند.(۱)

رابرت گاس و کاتلین برهونی، تحقیقات گسترده ای در این زمینه انجام داده اند. آنها معتقدند دعاهایی که با صدای بلند و به صورت دسته جمعی خوانده می شود، هم بر جسم و هم بر روح اثر می گذارد. در واقع، انسان ها به سرودخوانی معنوی و دعاهای دسته جمعی نیاز دارند.(۲)

اسلام برای تأمین و پاسخ گویی به این نیاز فطری بشر، آموزه ها و مناسک ویژه ای دارد. نماز جماعت، نماز جمعه، نماز عید، دعاهای شب قدر، دعای هنگام تحویل سال، دعای ندبه، دعای کمیل، دعای توسل و مراسم باشکوه حج، برخی نمونه های آن است. در آیه ها و روایت ها به نماز جماعت، (۳) نماز جمعه(۴) و مناسک حج(۵) سفارش شده است. پیشوایان معصوم(ع) خود نیز برای عبادت های دسته جمعی اهمیت ویژه ای قائل بودند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

کسی که برای درک نماز جماعت راهی مسجد می شود، برای هر گامی که

۱- ۱ . رابرت گاس و کاتلین برهونی، سرودخوانی معنوی، مقدس کردن زندگی، ترجمه: ایران نژاد، تهران، انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۸۲، صص ۱۵ و ۱۶.

۲- ۲ . همان.

۳- ۳ . قال الصادق(ع): «اَلصَّلاهُ فِی جَماعهٍ تَفْضُلُ عَلی کُلِّ صَلاهِ الْفَرْدِ بِاَرْبَعٍ وَ عِشْرِینَ دَرَجَهً. تَکُوُن خَمْساً وَ عِشْرِینَ صَلاهً». التهذیب، ج ۳، ص ۲۵.

۴- ۴ . قالَ اللّهُ: «إِذا نُودِیَ لِلصّلاهِ مِنْ یَوْمِ الْجُمُعَهِ فَاسْعَوْا إِلی ذِکْرِ اللّهِ». (جمعه: ۹). قال الصادق(ع): «ما مِن مُؤمِنٍ مَشی بِقَدَمَیْهِ الی الْجُمْعَهِ، اِلّا خَفَّفَ اللهُ عَلَیْهِ اَهْوالَ یَوْمِ الْقِیامَهِ بَعْدَ ما یَخْطُبُ الاِمامُ وَ هِیَ ساعَهٌ یَرْحَمُ اللهُ فِیها الْمُؤمِنِینَ وَ الْمُؤمِناتِ». مستدرک الوسائل، ج ۶، ص ۴۲.

۵- ۵ . قال الله: «وَ لِلّهِ عَلَی النّاسِ حِجُّ الْبَیْتِ مَنِ اسْتَطاعَ إِلَیْهِ سَبیلاً». (آل عمران: ۹۷)

برمی دارد، هفتاد هزار پاداش و حسنه برایش نوشته می شود و به همین مقدار درجه و مقام او بالا می رود و اگر در همان حال بمیرد، خداوند هفتادهزار ملائکه را مأمور می کند که در قبر از او عیادت کنند و مژده رحمتش بدهند و نیز در تنهایی قبر، مونس او شوند و تا روز قیامت برایش طلب استغفار کنند.(۱)

رسول خدا صلی الله علیه و آله به برپایی نماز جمعه و جماعت بسیار اهمیت می داد. امام علی(ع) نیز این گونه بود، چنان که برخی خطبه های نهج البلاغه، از جمله خطبه های نماز جمعه آن حضرت به شمار می روند.(۲) در جلد ۸۵ بحارالانوار، روایت های فراوانی درباره فضیلت نماز جماعت، آثار آن و نیز اهتمام پیشوایان دین(ع) حتی هنگام بیماری به نماز جماعت و عبادت های دسته جمعی آمده است.(۳)

دعاخوانی دسته جمعی می تواند قلب های ما را بگشاید و جان هایمان را به عروج برساند. دعاخوانی جمعی از رنج ما می کاهد و ژرف ترین آرزوهای ما را به عشق تبدیل می کند.(۴) در این گونه مراسم، فرصتی پیش می آید تا حصارهایی که خود را پشت آنها از دیگران پنهان کرده ایم، بگشاییم. بارها شاهد بوده ایم که افراد دردمند و افسرده، به جمع دعاخوانان پیوسته اند و پس از مدتی کوتاه چونان ناله می زنند و با خدا درد دل می کنند که گویی خدا را پیش رو می بینند و با او سخن می گویند.

در دعای کمیل، ما خدا را صدا می زنیم، سپاس می گوییم و با تواضع و

۱- ۶ . وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۳۷۲.

۲- ۷ . نک: محمدعلی محمدی، بانگ وحدت ویژه نماز جمعه، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما، ۱۳۸۱، صص ۱۰ و ۱۱.

۳- ۸ . محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۵، صص ۱ ــ ۲۰.

۴- ۹ . همان.

تضرع التماس می کنیم:

اَللّهُـمَّ اغْفِرْلِیَ الـذُّنُوبَ الَّتی تَهْتِـکُ الْعِصَـمَ، اللّهُـمَّ اغْفِرْلِیَ الـذُّنوبَ الَّتِی تُنْزِلُ النِّقَـمَ اللّهُـمَّ اغْفِرْلِیَ الـذُّنُوبَ الَّتِی تُغَیِّرُ النِّعَمَ اللّهُمَّ اغْفِرلِیَ الذُّنُوبَ الَّتی تَحْبِسُ الدُّعاءَ ... اللّهم اِنّی اَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِذِکْرِکَ وَ اسْتَشْفِعُ بِکَ الی نَفْسِکَ... .

یا این بند از دعا: «یا مَنِ اسْـمُهُ دَواءٌ وَ ذِکْرُهُ شِـفاءٌ وَ طاعَتُهُ غِنیً اِرْحَم مَنْ رَأسُ مالِهِ الرَّجاءٌ وَ سِـلاحُهُ الْبُکاءُ...» صداهای محزون همدیگر را لمس می کنند و به جست وجوی پناهگاهی مشترک می روند.

آرگایل در کتاب روان شناسی شادی، تأثیر حضور در کلیسا و دعاخوانی دسته جمعی بر سلامت روان را بررسی می کند. او بر این باور است که یکی از مزایای کلیسا و شرکت در مراسم معنوی دعا، ارتباط و حمایت اجتماعی، مراسم و تشریفات مشترک و تجربه ای پیونددهنده است. الیسون و جورج (۱۹۹۴) دریافتند میان حضور در کلیسا و شاخص اجتماعی شدن و دریافت حمایت اجتماعی پیوندی قوی وجود دارد.(۱)

۳. مکان های مذهبی و سلامت روان

اشاره

روان شناسان در زمینه دعا و سلامت روان، به بررسی مکان های مذهبی می پردازند. ویتر و همکاران (۱۹۸۵) در پژوهشی دریافتند که تشرّف به مکان های مذهبی و خواندن دعا در آنجا، قوی ترین رابطه را با شادی و سلامت داشته است.(۲) الیسون و جورج (۱۹۹۴) و نیز الیسون (۱۹۸۹) در تحقیقات جداگانه ای نشان داده اند که حضور در کلیسا، دعا و نیایش از طریق

۱- ۱۰ . روان شناسی شادی، ص ۲۵۹.

۲- ۱ . همان، ص ۲۵۸.

تأثیر بر باورها، سلامت روانی را تأمین می کند.(۱)

با توجه به روایات، مکان های مذهبی در اجابت دعا و حالات معنوی انسان تأثیر بسیاری دارد.

الف) زیارت گاه های معصومان(ع)

با توجه به برخی روایت ها، خانه خدا، مسجدالحرام، عرفات و مقبره ائمه(ع) در اجابت دعا مؤثر است.(۲) در پاره ای روایت ها به آثار معنوی آرامگاه های معصومان(ع) اشاره شده است. امام هادی(ع) در زیارت جامعه کبیره می فرماید: «وَ اَسْمائُکُم فِی الْأَسْماءِ وَ اَجْسادُکُم فِی الاجْسادِ... وَ قُبُورُکُمْ فِی الْقُبُورِ؛ اسماء شما در میان اسماء، بدن های شما در بین بدن ها و قبرهای شما در میان قبرها امتیازی خاص و ویژه ای دارد.» مشاهد مشرّفه این بزرگواران، همان خانه های ایشان است که خدای تعالی اجازه داده تا ترفیع یابند.

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

فِی بُیُوتٍ أَذِنَ اللّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَ یُذْکَرَ فیهَا اسْمُهُ یُسَبِّحُ لَهُ فیها بِالْغُدُوِّ وَ الْآصالِ. (نور: ۳۶)

در خانه هایی که خدا اذن داده تا ترفیع یابد و اسم خدا در آنها برده شود و بامدادان و شامگاهان تسبیح او گفته شود.

در آداب زیارت، نکاتی گفته شده که از نظر روان شناختی و تأثیرات روحی که بر انسان می گذارد، قابل توجه است. درباره آداب زیارت و دخول در مشاهد شریفه و دعا و نماز در آن، چنین آمده است:

یک _ انسان هنگام رفتن به حرم مطهر، زبان را به ذکر تکبیر و تحمید و تسبیح و تهلیل خداوند تبارک و تعالی مشغول کند.

۱- ۲ . همان، صص ۲۵۶ _ ۲۵۹.

۲- ۱ . احمد ابن محمد بن فحد حلی، عده الداعی، انتشارات کتاب خانه شمس، ۱۳۳۸، ص ۵۶.

دو ــ بر در حرم شریف بایستد، اذن دخول بطلبد و بر پیامبر و آل او درود بفرستد.

سه ــ در تحصیل رقّت قلب و فروتنی سعی کند و به تصور و فکر در عظمت و جلال قدر صاحب آن مرقد منوّر بپردازد و توجه داشته باشد که حضور او را می بیند و کلام وی را می شنود و سلام او را پاسخ می دهد.(۱)

روح تمام آداب بلکه زیارت در همین است. اگر این حالات در انسان پدید آید، دعایش مورد توجه خداوند واقع می شود و بر سلامت روانی اش اثر می گذارد.

ب) حضور در مسجد و آرامش روان

مساجد، بهترین مکان هاست.(۲) نشستن در مسجد عبادت است.(۳) امام علی(ع) می فرماید: «نشستن در مسجد برای من بهتر از نشستن در بهشت است؛ زیرا در بهشت، خودم را خشنود می سازم و در مسجد پروردگارم را.»(۴) رفتن به مسجد، ثواب بسیاری دارد و سبب افزایش نیکی های انسان، و آمرزش گناهان او می شود.(۵) حضور در مسجد، سبب آرامش است.(۶) مسجد، یکی از مکان های مذهبی است که زمینه دعا و راز و نیاز با خدا را فراهم می کند و انسان می تواند با خالق خودش سخن بگوید.

بنابراین، مکان های مذهبی، آرامگاه های معصومان(ع) و مساجد، از دو راه

۱- ۲ . نک: محدث نوری، آداب زیارت، تصحیح و تحقیق: صفاخواه و طالعی، تهران، انتشارات ابرون، ۱۳۷۸، صص ۱۴۰ - ۱۴۶.

۲- ۱ . قال رَسُولُ الله صلی الله علیه و آله : «اَحَبُّ البِلادِ الی اللهِ مَساجِدُها» نهج الفصاحه، ح ۷۱۰؛ «خَیْرُ الْبِقاعِ الْمَساجِدُ». کنز العمال، ج ۷، ص ۶۴۸ .

۳- ۲ . بحارالانوار، ج ۸۳ ، ص ۳۸۴.

۴- ۳ . وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۴۸۲.

۵- ۴ . محدث نوری، جامع احادیث شیعه، ۱۳۸۰، ج ۴، ص ۴۲۳.

۶- ۵ . مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۳.

بر سلامت روانی انسان اثر می گذارد: یک ــ بعد فیزیکی و شور و جذبه ای که در نقش و نگار آن نهفته است؛ دو ــ به جهت اینکه زمینه ارتباط معنوی و دعا را فراهم می کند و انسان می تواند در این مکان های مقدس با خدا درد دل کند. از این منظر، دعا و عبادت در مسجد بر سلامت روانی اثر می گذارد.

۴. محتوای دعاها و سلامت روان

هرکس از راه دل خود با خدا ارتباط دارد و دری از همه دل ها به سوی خدا باز است. این یک میل فطری و طبیعی است، ولی میان اینکه میلی در انسان باشد و اینکه انسان آن میل را کاملاً بشناسد و هدف آن را بداند و هدفمند و آگاهانه در آن مسیر گام بردارد، تفاوت وجود دارد. این گونه نیست که هر دعایی در درگاه حق پذیرفته شود و بر سلامت روان تأثیر مثبت داشته باشد. قرآن موارد ناصواب دعا را یادآور می شود، برای مثال، دعا برای غیرحق که مفسران آن را هر خواسته ای می دانند که رضای حق در آن نباشد. بنابراین، هنگام دعا باید به مراتب معنوی آن و نیتی که فرد در ذهن و زبان خود می پروراند، توجه داشت.

دعا در صورتی می تواند بیشترین تأثیر را بر سلامت روان داشته باشد که بر شناخت و آگاهی و نیت خالصانه فرد مبتنی باشد.

به طور کلی، می توان مضامین دعاها را در دو محور طبقه بندی کرد: دعا برای برآوردن خواسته های معنوی و دعا برای برآوردن خواسته های مادی. بیشتر دعاهایی که از زبان معصومان و در کتاب های اخلاقی ــ روایی آموزش داده شده است، از گونه نخست به شمار می روند. در قرآن، حدود ۱۱۰ آیه وجود دارد که با کلمه «رَبَّنا» و «رَبِّ» آغاز می شوند. در بیشتر آنها

خواسته های معنوی مطرح است.

دعاهای نقل شده از معصومان(ع) نیز بیشتر مربوط به امور معنوی است و دو بخش دارد: بخش اول که شیواترین بخش دعا به شمار می رود، خطاب به خداوند است. در این خطاب، اموری همچون صفات خداوند، مقام خداوند، رابطه خداوند با کائنات و انسان و نیز کیفیت اراده و تدبیر خداوند از زبان دعاکننده بیان می شود.

بخش دوم به خواسته های خود فرد اختصاص دارد. البته این خواسته ها فقط جنبه مادی ندارند، بلکه درخواست هایی است که سعادت فرد و جامعه را فراهم می آورد. با بررسی آیه ها و روایت ها درباره دعا و همچنین با مطالعه دعاهای نقل شده از معصومان(ع) می توان مواردی را با عنوان «آداب دعا» این گونه بیان کرد:

۱. معقول و مشروع و خیر و برازنده بودن دعا؛

۲. رعایت وقت در دعا؛

۳. همراه ساختن و آغاز کردن دعا با صلوات بر پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله ؛

۴. تعمیم در دعا، یعنی دعا کردن برای دیگران؛

۵. زمینه سازی برای تمرکز و آمادگی روحی؛

۶. اصرار و تضرع در دعا.

۷. اقرار به گناهان؛

۸. استغفار از گناهان و تصمیم بر توبه؛

۹. یقین داشتن بر اجابت دعا؛

۱۰. دقت در مضمون دعا و آنچه بر زبان رانده می شود؛

۱۱. به زبان آوردن خواسته ها، هر چند خداوند از آنها آگاه است.(۱)

با اینکه ارزش ها و عوامل سوق دهنده به سوی کمال و بازدارنده از گناهان بسیارند، ولی از نظر قرآن، گویی اگر دعا نباشد، دیگر ارزش ها کارایی و ارزش حقیقی ندارند، آنجا که می فرماید: «قُلْ ما یَعْبَؤُا بِکُمْ رَبّی لَوْ لا دُعاؤُکُمْ؛ بگو پروردگارم برای شما ارجی قائل نیست، اگر دعای شما نباشد». (فرقان: ۷۷)

بنابراین، مضمون دعاها و اینکه انسان چه کلمات و جملاتی را بر زبان بیاورد، نقش مهمی در سلامت روان خواهد داشت.

دعا، یگانه مونس و آرامش بخش روح و روان است که امامان بر آن اصرار داشتند. دعاهایی که از امامان نقل شده، مانند دعاهای صحیفه سجادیه، دعای کمیل، دعای ابوحمزه ثمالی، دعای عرفات، دعای سمات، مناجات شعبانیه و...، همه بیانگر آن است که دعا و نیایش در سیره آنها جایگاه ویژه ای داشته است. آنها، به سه بعد دعا توجه داشتند که عبارتند از:

۱. دفع بلاها و خواستن حاجت ها در پرتو دعا و نیایش؛

۲. تضرع و خشوع و راز و نیاز عمیق و معنوی و عرفانی در دعا، که اثر بسیاری در صفای باطن دارد؛

۳. توجه به معارف بلندپایه و تبیین عالی ترین درس های عرفانی، اخلاقی و فرهنگی در قالب دعا.

آنها این جهت را نیز در دعا به طور کامل رعایت می کردند و درحقیقت

ص: ۵۷

---

۱ – ۱ . نک: علی بن طاووس، ادب حضور، ترجمه: محمد روحی، انتشارات انصاری، ۱۳۸۴؛ محمدتقی مصباح یزدی، بر درگاه دوست، قم، مؤسسه آموزشی ـ پژوهشی امام خمینی رحمه الله ، ۱۳۷۶، صص ۳۰ ـ ۵۶.

این بعد دعا، کلاس معارف در پرتو دعاست،(۱) چنان که دعاهای پرمحتوای صحیفه سجادیه، بیانگر این مطلب است. امام سجاد(ع) در این صحیفه نورانی، حقیقت و هویت بندگی انسان کامل را به نمایش گذاشته و دعاهایی را آموزش داده است که انسان را به بالاترین مراتب سلامت روانی می رساند.

جمعی در محضر امام صادق(ع) پرسیدند: چرا ما دعا می کنیم و به اجابت نمی رسد؟ آن حضرت در پاسخ فرمود: «لِأَنَّكُمْ تَدْعُونَ مَنْ لاتَعْرِفُونَهُ؛ زیرا شما کسی را می خوانید که او را نمی شناسید».(۲)

این سخن، نیایشگران را به توجه به محتوای دعا، مسئله خداشناسی و آداب و شرایط دعا دعوت می کند که رکن اصلی دعا را تشکیل می دهد. بنابراین، برای استفاده بهینه از دعا، باید شرایط صحت دعا را رعایت کرد. چنین دعایی آثار ممتاز و بسیار ارجمندی دارد که به صاحبش می رسد. البته در اینجا بحث های دیگری درباره عوامل استجابت دعا، موانع آن، کیفیت و کمیت آن و به طور کلی آداب محتوایی و جنبی دعا مطرح می شود که هرکدام شرح جداگانه ای می طلبد و از هدف اصلی ما در این تحقیق به دور است.

خلاصه

ما در این فصل، نقش دعا، مناسک مذهبی و حضور در دعاهای دسته جمعی مانند دعای کمیل، دعای ندبه و مانند آن را با ذکر شواهد تجربی بر ایجاد و تقویت سلامت روان بررسی کردیم. بی شک ویژگی های فیزیکیِ مکان های مذهبی که معمولاً افراد در آنجا به راز و نیاز با خدا می پردازند، در سلامت و

۱- ۲ . نک: محمد مهدی آصفی، الدعاء عند اهل البیت، قم، نشر المرکز العالمی للدراسات الاسلامیه، ۱۳۸۰، صص ۳۵ - ۷۴.

۲- ۳ . بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۶۸.

آرامش روان مؤثر است. دربـاره این موضوع، تحقیق تجربی در ایران کمتر انجام شـده و بایسـته است محققان با بهره گیری از منابع و متون دینی، کارهای سودمند و ارزنده ای را به ثمر رسانند.

ص: ۵۹

فصل چهارم: با برنامه سازان

۱. ویژگی های رسانه ملی و نقش آن در سلامت روانی جامعه

اشاره

در بخش های گذشته، به چیستی دعا و نقش آن در سلامت روان پرداخته شد. اکنون باید دید صداوسیما، چگونه می تواند اثر دعا در سلامت روان را به مخاطب انتقال دهد. در این مجال، می کوشیم با تمرکز بر کارکردهای مثبت رسانه در ایران امروز، راهبردهایی به برنامه سازان صداوسیما پیشنهاد دهیم و مسئولان را به تأمل و ژرف نگری بیشتر در عرصه «رسانه و بهداشت روانی» فرابخوانیم.

الف) جذابیت های رسانه تلویزیون

قرن گذشته، قرن اختراع پدیده های شگفت انگیز بشری بود و بی شک، یکی از اعجاب آورترین آنها، ظهور رسانه های شنیداری و دیداری یا رادیو و تلویزیون است. تأثیر روزافزون تلویزیون، شاید مهم ترین تحول در وسایل ارتباط جمعی در سی ـ چهل سال گذشته باشد. در بسیاری از کشورهای جهان و از جمله کشور ما، تلویزیون بیشترین زمان فراغت مردم را پر کرده است.

از همان آغاز، تلویزیون تصاویر متحرک را به عمق اجتماع و کانون های

خانوادگی انتقال داد و جاذبه اش آن چنان بود که «جعبه اسرارآمیز و جادویی» لقبش دادند. تلویزیون، سرگرمی های گوناگونی ارائه می کند. نمایشنامه ها، داستان های علمی ـ تخیّلی، سریال های جذّاب، فیلم و نمایش های گوناگون همراه با مسابقه و سرگرمی، همه می توانند منبعی برای تهییج و سرگرمی و بهبود حالات روحی افراد باشند. به همین دلیل، تلویزیون یکی از عوامل مؤثر در سلامت روانی به شمار می رود.

ب) نقش ابزاری رسانه تلویزیون در تبلیغ ارزش های دینی

یکی از محورهای مهم و اساسی تأثیر رسانه در سلامت روانی، تبلیغ و فرهنگ سازی ارزش های دینی است. گرچه والدین، همسالان، مدارس و نهادهای دینی در رشد مذهبی افراد بسیار تأثیر دارند، در یک جامعه اسلامی مثل ایران، هنجارهای اخلاقی و ارزش های دینی بیشتر از راه تلویزیون و دیگر رسانه های جمعی انتقال می یابند. بنابراین، عملکرد رسانه در سلامت روانی جامعه، یکی از موضوع هایی است که به طور جدّی باید به آن پرداخته شود.

در تشریح و ارزیابی عملکرد رسانه و ارتباط آن با دعا و سلامت روانی، نگرش کلی به تعامل و ارتباط «رسانه و دین» سودمند خواهد بود. در چند دهه گذشته، شماری از تحقیقات به تعیین رابطه موجود میان رسانه و دین پرداخته اند. تحقیقات مربوط به رسانه و دین، از نظر تاریخی به دو مقوله گسترده تقسیم می شود: یکی تحقیقات اداری است که نظریه رسانه ای ابزارانگارانه ای را فرض قرار داده و به بررسی چشم اندازها، اعمال و حقوق قانونی نهادهای رسمی دینی پرداخته است. دوم تحقیقاتی است که روابط

میان دین و رسانه ها را در قالب دوگانه انگاری خصومت آمیزی بررسی می کند و رسانه را تهدیدی برای دین می شمارد. در این تحقیقات، به این موضوع توجه نمی شود که ممکن است رسانه با توجه به قابلیت هایی که دارد، در خدمت دین و رشد و اعتلای فرهنگ دینی قرار گیرد. اگر این پیش فرض را بپذیریم، می توانیم نقش و کارکرد رسانه ها، به ویژه صداوسیما را در حفظ و تقویت باورها و رفتارهای دینی از جمله «دعا» و «نیایش» به خوبی تبیین کنیم. استوارت ام هور(۱) و نات لاندبای(۲) در پژوهشی با نام بازاندیشی درباره رسانه، دین و فرهنگ می نویسند: «رسانه ها، دین و فرهنگ، شبکه به هم پیوسته ای در درون جامعه هستند».(۳)

نقطه تماس دین و رسانه ها را باید با شناخت آثار رسانه بر جریان گفتمان عمومی و تحلیل دین در متون رسانه های جمعی جست وجو کرد. برای دریافت جنبه های گوناگون دین در زمینه های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی، توانایی و آمادگی نظری و روش شناختی لازم است. ویژگی «بازتابی بودن» رسانه ها، به این روند کمک می کند و درک و فهم جامعه را از موضوع های دینی افزایش می دهد. همچنین ما می توانیم مقولاتی همچون دعا و نیایش را در حوزه های مشخصی از رویدادهای فرهنگی و زندگی واقعی جاری سازیم.

بنابر این سخن، رسانه ها یکی از عوامل مهم در ساخت و بازآفرینی مفاهیم و آموزه های دینی در واقعیت عینی جامعه هستند. همچنین راهی

۱- ۱. Stewart. M. Hoover.

۲- ۲. Knut Lundby.

۳- ۳. استوارت ام. هور، باز اندیشی درباره رسانه، دین و فرهنگ، ترجمه: مسعود آریایی نیا، سروش، ۱۳۸۲، ص ۱۱.

است که بـا آن کارکردهـای گونـاگون دین و ارتبـاط معنـوی بـا خـدا را می توان به زیبـاترین شـکل ممکن به تصویر کشـید. مشاهـده این گونه برنامه ها بر شـناخت، عواطف و رفتار بینندگان تأثیر مثبت می گذارد و باعث بهبود سـلامت روانی آنها می شود.

اکنون که با ویژگی های رسانه ملی و نقش آن در سلامت روانی جامعه تا حدودی آشنا شدیم، این پرسش مطرح می شود که برای تولید برنامه های تلویزیونی با موضوع های دینی و از جمله دعا و نیایش که بتواند بر سلامت روانی جامعه اثر مثبت داشته باشد، چه باید کرد؟

به طور کلی در سـاخت برنـامه هـای تلویزیونی، اعتبـار محتوایی برنـامه هـا و انتخـاب سوژه های جالب و جـذاب بسـیار مهم و اساسـی است. سوژه هایی که در زمینه دعا و سـلامت روان انتخاب می کنیم، بایـد برگرفته از متون دینی باشـد. بنابراین، سوژه شناسی دعا و سلامت روان، گامی بسیار مهم به شمار می آید که در عنوان بعدی به آن می پردازیم.

۲. سوژه شناسی دعا و سلامت روان

اشاره

چنـان که اشاره شـد، موفقیت برنامه های تلویزیون، تا حـدود زیادی به سوژه آنها بسـتگی دارد. فیلم نامه نویسان موفق کسانی هستند که سوژه های جذاب را انتخاب می کنند. البته برای کسانی که در زمینه مسائل دینی می خواهند کار هنری تولید کنند، افزون بر جذابیت و داشـتن سوژه مناسب، مسـتند بودن هم بسیار مهم است. سوژه ها باید به گونه ای انتخاب شوند که برگرفته از داستان های زندگی پیامبران، پیشوایان معصوم(ع) و آیات و روایات باشند. اعتبار محتوایی هنر دینی، به

همین موضوع بستگی دارد.

ایجاد شور و شوق، علاقه مندی و گرایش به دعا و نیایش در مخاطبان نیز از رهگذر انتقال و بیان واقعیت ها و داستان های مذهبی تحقق می یابد. برای اینکه برنامه سازان صداوسیما با سوژه های جالب تاریخی ـ دینی درباره دعا و سلامت روان آشنا شوند، ما در اینجا صحنه هایی را از زندگی پیامبران و اولیای الهی بازگو می کنیم.

بازآفرینی و تبیین این صحنه ها برای مخاطبان بسیار مفید و آموزنده خواهد بود. برخی داستان ها و موضوع هایی که در آنها به رابطه دعا و بهداشت روان پرداخته شده و می توان در ساخت و تولید برنامه به آنها توجه کرد، عبارتند از:

الف) دعا و پایان مصیبت های حضرت ایوب(ع)

ایوب(ع) سرگذشتی غم انگیز و در عین حال آموزنده دارد. صبر او به ویژه در برابر حوادث ناگوار، عجیب بود، به گونه ای که «صبر ایوب» به یک ضرب المثل قدیمی تبدیل شد، خداوند به ایوب(ع) نعمت بسیار داد و او هم به طاعت الهی کمر بست و شکرگزار نعمت های الهی بود. شیطان به بندگی ایوب(ع) حسد برد و گفت: «خداوندا! اگر ایوب عبادت می کند، به دلیل نعمت هایی است که به او داده ای، وگرنه فرمان نمی برد».

سرانجام، ایوب(ع) گرفتار امتحان الهی شد. ثروت، مکنت و فرزندان را یکی پس از دیگری از دست داد. در تمام مراحل این آزمایش بزرگ، صبر ایوب(ع) بر حوادث و پیشامدهای تلخ چیره شد و آن گاه که نیمه جانی بیش برایش نمانده بود، دست به دعا برداشت و چنین گفت: «أنّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ

اَرْحَمُ الرَّاحِمِینَ؛ بارالها! به من بیماری و رنج رسیده است و تو مهربان ترین مهربانانی». (انبیاء: ۸۳)

در آیه دیگر آمده است که ایوب(ع) چنین گفت: «أَنّی مَسَّنِیَ الشّیْطانُ بِنُصْبٍ وَ عَذابٍ؛ پروردگارا! شیطان با سختی و رنج و عذاب به سراغ من آمد». (ص: ۴۱)

به هر حال، دعای حضرت ایوب(ع) مستجاب شد و از این امتحان بزرگ سربلند برآمد و بر شیطان و پیروانش آشکار شد که ایوب(ع) همیشه و در هر حالی خداپرست است. ندا رسید: «با پایت زمین را بخراش، چشمه ای برمی آید که آبش بیماری های تو را مداوا می کند و هم نوشیدنی گوارا برای توست».

خداوند بر اثر دعا و نیایش، خانواده و فرزندان حضرت ایوب(ع) را به او بازگرداند. ثروت و مکنت رفته بازآمد و زندگی او بیش از پیش رونق یافت. خداوند دراین باره می فرماید: «فَاسْتَجَبْنا لَهُ فَکَشَفْنا ما بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَ أَتَیْناهُ أَهْلَهُ؛ ما دعای او را مستجاب کردیم و ناراحتی هایی را که داشت برطرف ساختیم و خانواده اش را به او بازگرداندیم».(۱) (انبیاء: ۸۴)

این داستان قرآنی، می تواند یک الگو و سوژه مهم در ساخت برنامه های مربوط به دعا و بهداشت روان باشد.

ب) دعا و بازیابی سلامت روانی توبه کنندگان در داستان های تاریخی

از آیات و روایات چنین برمی آید که رفتار انسان، خواه نیک و خواه بد، آثاری در بهداشت روانی بر جای می گذارد. رفتار مطلوب سبب ارتقای بهداشت روانی می شود(۲) و رفتارهای ناشایست و نکوهیده (گناه) سلامت روانی را مختل می کند. امام علی(ع) می فرماید: «برای قلب ها هیچ درد و بیماری

۱- ۱ . برای آشنایی بیشتر نک: ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ج ۱۳، صص ۴۷۷ _ ۴۸۱.

۲- ۱ . «مَنْ عَمِلَ صالِحًا مِنْ ذَکَرٍ أَوْ أُنْثی وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْیِیَنَّهُ حَیاةً طَیِّبَةً». (نحل: ۲۷)

خطرنـاک تر از گناه نیست».(۱) در واقع، اضـطراب، افسـردگی و نـاراحتی های روانی در زنـدگی بشـر، یکی از پی آمـدهای اصلی گناه است.

از آنجا که انسان ها شرایط محیطی و ویژگی های شخصیتی متفاوتی دارند، در زندگی به اشتباه های اخلاقی و گناه دچار می شونـد. در این حـالت، آیـات و روایات در نخستین گام، افراد را به ارتباط با خداونـد و طلب آمرزش از او سـفارش می کننـد. داسـتان هـای قرآنی نشـان می دهنـد که افراد گناهکـار با دعا و نیایش می تواننـد لطف و رحمت الهی را متوجه خود کننـد و سلامت روانی شان را بازیابند.

خداوند از زبان آنها می گوید:

رَبَّنا فَاغْفِرْ لَنا ذُنُوبَنا وَ کَفِّرْ عَنّا سَیِّئاتِنا وَ تَوَفَّنا مَعَ الْأَبْرارِ... فَاسْتَجابَ لَهُمْ رَبّهُمْ . (آل عمران: ۱۹۳ و ۱۹۵)

پروردگـارا! گناهـان مـا را ببخش و بـدی هـای مـا را بپوشـان و ما را با نیکان (و در مسیر آنها) بمیران. خداونـد دعای آنها را اجابت کرد.

همچنین قرآن از قول موسی(ع) چنین می گوید:

قالَ رَبِّ ِ إِنِّی ظَلَمْتُ نَفْسی فَاغْفِرْ لی فَغَفَرَ لَهُ إِنّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرّحیمُ. (قصص: ۱۶)

پروردگارا! من به خویشتن ستم کردم. مرا ببخش و خداوند او را بخشید که او بخشنده و مهربان است.

بی شک موسـی(ع) گناهی مرتکب نشـده بود، بلکه ترک اولایی از او سر زد. او برای همین ترک اولی از خـدا خواست او را ببخشد و خدا نیز دعای او را اجابت کرد.(۲)

موفق الدین بن قدامه در کتابی با نام توبه کنندگان، سرگذشت ۱۳۵ نفر از

۱- ۲ . «لا وَجَعَ لِلْقُلُوبِ أَوْجَعُ مِنَ الذُّنُوبِ». اصول کافی، ج ۲، باب ذنوب.
۲- ۳ . نک: تفسیر نمونه، ج ۱۶، صص ۳۹ – ۴۵.

گناهکارانی که از اعمال گذشته شان پشیمان شده و به خدا روی آورده اند، گردآوری کرده است.(۱)

توجه به این داستان های آموزنده و ساخت برنامه های تلویزیونی با الگو گیری از آن، به خوبی نقش دعا را در بازیابی سلامت روانی نشان خواهد داد.

ج) دعا، موجب بهره مندی از نعمت های الهی

ترس از آینده و چگونگی تأمین روزی، یک نگرانی عمومی است. ازاین رو، معمولاً ـ این نگرانی وجود دارد که آینده چه خواهد شد؟ این نگرانی اگر از حد معمول بگذرد، سلامت روانی را به مخاطره می اندازد. راه نجات از این بحران، باور داشتن به روزی دهندگی خداوند (رزاقیت الهی) و دعا و طلب روزی از اوست. انسان با دعا و طلب روزی از خدا می تواند، از نگرانی های مربوط به آن پیشگیری کند. خداوند در قرآن به نعمت هایی که در اختیار ما قرار داده است، اشاره می کند. همچنین می فرماید باز هم بخواهید به شما می دهم. برای مثال، در سوره ابراهیم می فرماید:

وَ آتاكُمْ مِنْ كُلِّ ما سَأَلْتُمُوهُ وَ إِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللّهِ لا تُحْصُوها إِنَّ الْإِنْسانَ لَظَلُومٌ كَفّارٌ. (ابراهیم: ۳۴)

خداوند از هر چیزی که از او تقاضا کردید، به شما داد و اگر نعمت های خدا را بشمارید، هرگز آنها را شماره نتوانید کرد. همانا انسان ستمگر و ناسپاس است.

برداشت عامیانه درباره دعا این است که هر چه را از خدا بخواهیم، به ما

۱- ۴ . این کتاب را مهدوی دامغانی به فارسی ترجمه کرده و انتشارات اطلاعات در سال ۱۳۷۲ به چاپ رسانده است.

می دهد. ازاین رو، وقتی دعای آنها درباره چیزی مانند موفق شدن در آزمون های تحصیلی، شغلی، ازدواج و... مستجاب نمی شود، به شدت ناراحت می شوند.

برنامه سازان صداوسیما باید با فلسفه دعا کاملاً آشنا باشند و بتوانند این مسائل را با استفاده از منابع معتبر و به شکل صحیح به مخاطبان منتقل کنند. برای مثال، می توانند به این موضوع اشاره کنند که گاه انسان از خدا چیزی می خواهد که به سود او نیست و خود نمی داند. بنابراین، خداوند با توجه به اینکه بنده اش را دوست دارد و خیر و صلاح او را می خواهد، هرگز به چنین درخواستی پاسخ نمی دهد.

خداوند در آیه ۱۱ سوره اسراء به این مسئله اشاره می کند و می فرماید:

وَ يَدْعُ ٱلإِنْسانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَ كانَ ٱلإِنْسانُ عَجُولاً.

و آدمی به دعا شرّی را می طلبد چنان که گویی به دعا خیری می جوید. و آدمی تا بوده، عجول و شتاب زده بوده است.

این نکته بسیار مهم است. بنابراین، هرگاه دیدیم دعای ما برآورده نمی شود، نباید بی درنگ افسرده شویم و بگوییم خدا ما را دوست ندارد. همچنین گاهی انسان با زبانش چیزی از خدا درخواست نمی کند، ولی حالت او به گونه ای است که آن را تمنّا می کند. خداوند این گونه خواسته ها و دعاهای بنده اش را برآورده خواهد کرد.

با توجه به آنچه گذشت، به این نتیجه می رسیم که خداوند دعای بنده اش را ــ چه به زبان قال باشد یا به زبان حال ــ براساس مصلحت هایی می سنجد که ما از آن آگاهی نداریم.

ص: ۶۸

برنـامه سـازان بایـد بتواننـد این موضوع را به صورت کـاربردی و ملموس در برنـامه هـا، سـریال ها و فیلم های تلویزیونی نشان دهند.

د) تأثیر دعا در فرزنددار شدن انسان حتی در پیری

در قرآن کریم، داستان زکریای پیامبر آمده است. او یک عمر توحید و خداپرستی را تبلیغ و مردم را به راه راست هدایت کرد. آنگـاه که به سن پیری رسـید، فکر می کرد به زودی مرگ به سـراغ او خواهـد آمـد و در غمی جانکـاه فرو رفت. غم و انـدوه زکریا برای آن بود که فرزنـدی نـداشت و از نزدیکان او هم کسـی نبود که راه او را ادامه دهد. پیری و عقیم بودن (نازا بودن) همسـر، او را از چشم داشتن به لطف الهی باز نداشت. او در موارد گوناگون به درگاه خداوند دعا کرد. در سه جای قرآن این داستان بازگو شده است.

یک ــ در آغاز سوره مریم می خوانیم:

ذِکْرُ رَحْمَتِ رَبِّکَ عَبْـدَهُ زَکَرِیّا، إِذْ نَادَی رَبَّهُ نِـداءً خَفِیّاً، قالَ رَبِّ إِنِّی وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّی وَ اشْـتَعَلَ الرَّأْسُ شَـیْبًا وَ لَمْ أَکُنْ بِدُعائِکَ رَبِّ شَـقِیّاً، وَ إِنِّی خِفْتُ الْمَوالِیَ مِنْ وَرائی وَ کـانَتِ امْرَأَتِی عاقِرًا فَهَبْ لی مِنْ لَـدُنْکَ وَلِیّا، یَرِثُنِی وَ یَرِثُ مِنْ آلِ یَعْقُوبَ وَ اجْعَلْهُ رَبِّ ِ رَضِیّا. (مریم:۲ ــ ۵)

یـادی است از رحمت پروردگـارت بر حضـرت زکریـا. آن گـاه که آهسـته و پنهـانی پروردگـارش را خوانـد و گفت: بارالها! اسـتخوانم سـست شده و مویِ سپید، سـرم را فراگرفته است و تاکنون هرگاه تو را خوانده ام، بدعاقبت نبوده ام. من از بسـتگانم پس از خود می ترسم و همسـرم نیز عقیم (نازا) است. جانشـینی به من عطا کن از طرف خود که وارث من و وارث آل یعقوب باشد و او را پسندیده بدار.

از جانب خداوند ندا آمد:

ای زکریا! تو را بشارت می دهیم به پسری که نامش یحیی است و پیش از این

هم نـامی نداشـته است. زکریـا گفت: پروردگارا! چگونه من پسـری خواهم داشت، درحالی که همسـرم نازاست؟ پاسـخ آمـد: خدای تو این چنین می خواهد و برای او آسان است. (مریم: ۷ ــ ۹)

دو ــ در سوره انبیاء نیز در مقام یاد پیامبران و اشاره به زندگی آنها، آنگاه که نوبت به زکریا می رسد، خداوند می فرماید: «ما دعای او را مستجاب کردیم و یحیی را به او بخشیدیم».(۱)

سه ــ در سوره آل عمران نیز داستان حضرت زکریا آمده است. خداوند از زبان او می فرماید:

رَبِّ هَبْ لِی مِنْ لَدُنْکَ ذُرِّیَّهً طَیِّبَهً إِنَّکَ سَمیعُ الدّعاءِ. (آل عمران: ۳۸)

بارالها! به من ذرّیه و فرزندانی پاکیزه (صالح) از نزد خود ببخش، به درستی که تو شنونده دعا هستی.

سپس درحـالی که پـا در محراب نمـاز می گـذاشت، فرشـتگان الهی به او بشارت دادنـد که خداونـد فرزنـدی به نام یحیی که بزرگ و پاک دامن و پیامبر خواهد بود، به تو می بخشد.

مرحوم کلینی از حـارث نصـری چنین حکایت می کنـد: «به امام صادق(ع) گفتم: خانـدان من همه منقرض شـده انـد و من هم فرزنـدی نـدارم. (کنایه از اینکه به من دعایی بیاموز تا به برکت آن فرزنـد دار شوم). حضـرت فرمود: در سـجده، این دعاها را بخوان: «رَبِّ هَبْ لِی مِنْ لَـدُنْکَ ذُرِّیَّهً طَیِّبَهً إِنّکَ سَـمیعُ الدّعاءِ» و «رَبِّ لا تَذَرْنِی فَرْداً وَ أَنْتَ خَیْرُ الْوارِثِینَ.» حارث گوید: من به دستور حضرت عمل کردم و در سجده ام این دو آیه را خواندم. خداوند به من دو پسر عطا کرد.(۲)

۱- ۱ . نک: انبیاء: ۸۹ و ۹۰.

۲- ۲ . مجمع البیان، ج ۷، ص ۶۱.

روایت های دیگری هم درباره چگونگی دعا و طلب فرزند از خداوند آمده است.(۱)

تعداد زیادی از خانواده ها از نداشتن فرزند نگرانند. این مشکل، گاه حتی به طلاق و جدایی همسران می انجامد. همسران برای فرزند دار شدن، انواع داروها را مصرف می کنند، ولی دعا و درخواست از خداوند همواره از یادها می رود. اگر انسان از صمیم قلب و با تمام وجود از خدا بخواهد به او فرزندی بدهد، خواسته اش برآورده خواهد شد. برنامه سازان صداوسیما با الگوگیری از دعاهای حضرت زکریا برای فرزنددار شدن، می توانند این نگرش را در جامعه تقویت کنند که یکی از راه های درخواست فرزند و حل مشکل نازایی، دعا و مناجات است. اگر کسی با دعا کردن به درگاه خداوند، صاحب فرزند شود، بی شک احساس خوبی به او دست خواهد داد. این موضوع نشان می دهد که دعا از این راه نیز در سلامت روانی افراد جامعه و پیشگیری از اختلال های روانی مؤثر است.

ه_) دعا، وسیله مؤثر برای نجات از اندوه و گرفتاری ها

یکی دیگر از محورهایی که در زندگی پیامبران و اولیای الهی درباره دعا و سلامت روان بیان شده، نقش دعا در درمان بیماری ها و رهایی یافتن از غم و اندوه است. خداوند در قرآن، داستان زندگی حضرت نوح، ایوب و یونس را بازگو می کند و نشان می دهد که چگونه این مردان الهی توانستند با دعا و

ص: ۷۱

۱- ۳ . نک: عبد علی بن جمعه الحویزی، نورالثقلین، مؤسسه اسماعیلیان، ۱۳۷۰، ج ۳، ص ۴۵۶؛ اصول کافی، ج ۶، صص ۷ _ ۱۰.

نیایش به درگاه خداوند، از غم و اندوه و بیماری ها رهایی یابند. برای نمونه، به دعای حضرت یونس و حضرت یوسف(ع) اشاره می کنیم.

یونس(ع) یکی از پیامبران الهی بود. او سال ها مردم را به توحید و یکتاپرستی دعوت کرد، ولی تبلیغ و دعوت او مردم را به راه نیاورد. در این هنگام که یونس از جهل و نافرمانی آنان به خشم آمده بود، پیش از آنکه از خداوند اجازه گیرد، از شهر خارج شد و سر به بیابان گذاشت. او همچنان رفت تا به دریا رسید. به قدرت الهی یک ماهی بزرگ، دهان باز کرد و یونس را بلعید. یونس در شکم ماهی زندانی شد و دانست این سزای اوست. او که بدون اذن الهی مأموریت خود را رها کرده است، در چنین شرایطی با دلی شکسته و قطع امید از همه جا، دعا کرد و گفت: «خدایا! معبودی به جز تو نیست، منزهی از هر عیب، به درستی که من از کسانی هستم که بر خود ستم کردم». (انبیاء: ۸۷)

خداوند در قرآن می فرماید:

ما دعای او را مستجاب کردیم و از غم و اندوه نجاتش دادیم و این چنین همه مؤمنان را نجات می دهیم. (انبیاء: ۸۸)

گویا داستان یونس(ع) برای این در قرآن آمده است تا این قانون کلی و سنت الهی بازگو شود. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

آیا به شما خبر دهم از دعایی که هرگاه غم و گرفتاری پیش آمد آن دعا را بخوانید و گرفتاری و مشکل شما حل شود؟ اصحاب گفتند: آری ای رسول خدا! آن حضرت فرمود: دعای یونس که طعمه ماهی شد: «لا إِلهَ إِلّا أَنْتَ سُبْحانَکَ إِنِّی کُنْتُ مِنَ الظّالِمِینَ».(۱)

ص: ۷۲

۱- ۱ . محمود بن عمر زمخشری، کشّاف، دارالکتاب العربی، ۱۴۰۷ هـ . ق، ج ۳، ص ۱۳۲.

این دعا در برطرف کردن اندوه و رفع مشکلات بسیار مؤثر است. برنامه سازان صداوسیما می توانند این آموزه ها را در قالب داستان، سریال، فیلم، کارتون، بازی و... به نمایش بگذارند.

و) نقش دعا در رهایی از ظلم ظالمان

یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روانی، ظلم و زورگویی ابرقدرت هاست. به طور طبیعی، وقتی افراد خود را در برابر قدرت های استکباری می بینند، احساس ضعف و ناتوانی می کنند و در برخی موارد، این احساس سبب درماندگی می شود و گاهی افراد، هیچ امیدی به نجات یافتن از دست ظالمان ندارند؛ مانند وضعیتی که بر مردم عراق در زمان صدام حاکم بود.

با توجه به آموزه های دینی، یکی از راهبردهای مقابله با این نابسامانی ها، دعاست. در قرآن کریم، داستان های فراوانی نقل شده که به خوبی نقش دعا را در رهایی از سلطه ظالمان نشان می دهد. یکی از داستان های زیبا، داستان موسی(ع) و فرعون است.

موسی(ع) بنابر وظیفه الهی، مردم را به خیر و نیکی دعوت می کرد. فردی به او خبر داد: ای موسی! سران گرد آمده اند و برای کشتن تو نقشه می کشند. هرچه زودتر از شهر خارج شو! موسی(ع) با احتیاط و مراقبت از شهر بیرون شد و با خدای خود گفت:

«رَبِّ ِ نَجِّنِی مِنَ الْقَوْمِ الظّالِمینَ؛ پروردگارا! مرا از گروه ستمکاران نجات ده!» (قصص: ۲۱)

پس از این مناجات، دعای موسی مستجاب شد و خداوند فرمود:

«لا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظّالِمینَ؛ مترس، از ستمگران نجات یافتی». (قصص: ۲۵)

ص: ۷۳

این تعبیر درباره حضرت موسی(ع)، نشان می دهد که دعا در رهایی از شرّ دشمنان مؤثر است.

دعـای حضـرت یوسـف(ع) در چـاه، یکی دیگر از نمـونه هـای قرآنی و روایی اسـت. در روایـات می خـوانیم وقـتی برادران یوسف(ع) او را در چـاه انداختنـد، سه روز در چاه بود. روز چهـارم جبرئیـل آمـد و گفت: چه کسـی تو را در چـاه انـداخت؟ گفت: برادرانم. پرسـید: چرا؟ گفت: حسـادت آنهـا به علت دوستی پـدر بـا من بود. پرسـید: آیـا می خواهی از این چاه بیرون بیایی؟ گفت: آری. گفت: این دعا را بخوان:

ای سازنـده هر مصـنوع! و ای یـاور هر تنها! ای چیره ای که هرگز مغلوب نمی شوی! و ای زنـده ای که هرگز نمی میری! و ای زنـده کننـده مردگان! خـدایی جز تو نیست. بارالها! تو را به واسـطه اینکه حمد تنها برای توست و خدایی جز تو نیست و خالق زمین و آسـمان هایی و صاحب جلال و اکرامی، قسم می دهم که بر محمد صلی الله علیه و آله و آل او درود فرستی و در کار من گشایش و رهایی فراهم آوری.(۱)

دعای یوسف(ع) مسـتجاب شـد و از چاه نجات یافت. در برنامه های صداوسـیما این آموزه ها بایـد با ادبیات جدیـد و موضوع های روز همخوانی داشته باشد و نقش دعا به خوبی تبیین شود.

ص: ۷۴

۱- ۱ . «یـا صـانِعَ کُلِّ مَصْـنُوع وَ یا مُونِسَ کُلِّ وَحیـدٍ یا غالِباً غَیْرَ مَغْلُوبٍ وَ یا حَیّاً لا یَمُوتُ وَ یا مُحْیِیَ الْمَوْتی لا اِلهَ اِلّا اَنْتَ اَللّهُمَّ اِنّی اَسْأَلُکَ بِاَنَّ لَکَ الْحَمْـدُ وَ لا اِلَهَ اِلّا اَنْتَ بَدیعُ السَّماواتِ وَالْاَرْضَ ذُوالْجَلالِ وَالْاِکْرامِ اَنْ تُصَـلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اَنْ تَجْعَلَ لِیَ مِنْ اَمْرِی فَرَجاً وَ مَخْرَجاً». محمـدرضا موحـدی، داسـتان پیامبران، برگرفته از: تفسـیر روض الجنان، دفتر دوم، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۴، ص ۳۴.

ز) تأثیر دعا در پیشگیری و اصلاح انحراف های اخلاقی

یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت روانی، انحراف های اخلاقی است. انحراف های اخلاقی گاه به گونه ای در جامعه رواج می یابند که تلاش افراد و نهادها برای جلوگیری از آن، تقریباً بی اثر می شود. براساس آموزه های دینی، یکی از راهکارهای مؤثر در این گونه موارد، دعا کردن است. انسان، هم برای در امان ماندن خود و هم برای مصون ماندن دیگران، می تواند به خدا متوسل شود. از این رهگذر، دعا کردن تنها راهی است که انسان می تواند سلامت روانی خود را در پرتو آن حفظ و از گناه پرهیز کند.

نقش دعا در درمان انحراف های اخلاقی در داستان های قرآن، به ویژه داستان قوم لوط نشان داده شده است. لوط(ع) در زمان حضرت ابراهیم(ع) زندگی می کرد. او مردم شهر خود را به توحید و پاکی فرامی خواند. ثمره ده ها سال دعوت و تبلیغ او، گرایش افراد اندکی بود. در میان مردم آن شهر، فساد و انحراف اخلاقی به اوج خود رسیده بود. مردم، لوط(ع) را که آنان را از گناه بازمی داشت، تهدید کردند که اگر از تبلیغ دست برندارد، او را از شهر بیرون می کنند. آنان گاه به نشانه تمسخر به او می گفتند: اگر راست می گویی عذاب الهی را بر ما بیاور. لوط(ع) دست به دعا برداشت و گفت:

«رَبِّ ِ انْصُرْنِی عَلَی الْقَوْمِ الْمُفْسِدِینَ؛ بارالها! مرا بر این قوم تبهکار پیروز گردان». (عنکبوت: ۳۰)

لوط(ع) به مردم اعلام کرد با کردار ناشایست شما مخالفم. پس دست به دعا برداشت و گفت:

ص: ۷۵

«رَبِّ نَجِّنِی وَ أَهْلِی مِمّا یَعْمَلُونَ؛ بارالها! من و خانواده ام را از کردار ناشایست آنان نجات بخش». (شعراء: ۱۶۹)

عذاب الهی بر آن مردم نازل شد. لوط(ع) و خاندان و پیروانش، شبانه از شهر بیرون رفتند و از همه آن گرفتاری ها نجات یافتند. بنابراین، اگر می بینیم فساد و فحشا در جامعه گسترش یافته و نمی توان جلو آن را گرفت، نباید دست روی دست گذاشت و ناامید شد. باید هم برای اصلاح جامعه و هم برای خانواده و فرزندان خودمان دعا کنیم. این گونه به لطف الهی می توانیم از همه این دام های شیطانی و مظاهر فساد جان سالم به در بریم.

قرآن کریم در داستان حضرت یوسف(ع) و عشق و طمع زلیخا به او، درسی به پیروان خود می دهد تا بدانند که دعا به درگاه خدا چگونه می تواند از انحراف های اخلاقی جلوگیری و به سلامت روانی فرد کمک کند. عشق زلیخا به یوسف(ع) به جایی کشید که همه ملاحظه ها را کنار گذاشت و از همه عنوان ها چشم پوشید و تصمیم گرفت عشق سوزانش را به این جوان ماه سیما ابراز کند. در چنین موقعیتی، یوسف(ع) به درگاه خداوند دعا کرد و از شرّ فساد و انحراف اخلاقی نجات یافت.(۱)

یکی از وظایف اصلی رسانه های مذهبی و ارزش مدار این است که این گونه موضوع ها را از منابع دینی استخراج و در قالب جذاب به مخاطبان القا کنند.

ص: ۷۶

۱- ۱ . نک: هاشم رسولی محلاتی، احسن القصص (شرح مستند داستان حضرت یوسف(ع))، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۲، صص ۵۲ _ ۵۵.

سوژه ها و داستان های دیگری نیز در متون دینی به چشم می خورند که همه به گونه ای با دعا و سلامت روان در ارتباط هستند. پس از آنکه محقق رسانه با موضوع های دعا و سلامت روان آشنا شد، چگونگی به کارگیری و تولید برنامه آغاز می شود. در فصل بعد فعالیت های گوناگون مربوط به فرایند ساخت برنامه در زمینه «دعا و سلامت روان» بررسی خواهد شد.

۳. راهبردهای پرداختن به دعا و سلامت روان در برنامه های صداوسیما

اشاره

پرداختن به دعا و سلامت روان در برنامه های صداوسیما به دو صورت امکان پذیر است: مستقیم و غیرمستقیم. هریک از این دو روش، مزایای ویژه خود را دارد. در ادامه، نخست روش های مستقیم پرداختن به دعا و سلامت روان و سپس روش های غیرمستقیم مربوط به این موضوع را بررسی می کنیم.

الف) رسانه ها و آموزش مفاهیم مربوط به دعا و سلامت روان

اشاره

آموزش، از جمله عوامل مهم و راهبردهای مؤثر در توسعه فرهنگی و اجتماعی در هر نظام است و بهره گیری درست و مناسب از آن، دستیابی به اهداف مورد نظر در سیاست ها و برنامه های بهداشت روانی را آسان می کند. همچنین در بالا بردن سطح دانش مسئولان و مدیران و اصلاح نگرش جامعه به کارکردهای دین در سلامت روان، مؤثر است.

با توجه به اهمیت آموزش، در کشورهای در حال توسعه، دولت ها، آموزش بهداشت روانی را در اولویت قرار داده اند؛ زیرا تغییر بنیادی در جهت گیری روش ها و گرایش های سازمان های خدمات بهداشتی بدون این

ص: ۷۷

موضوع، دور از انتظار است. چنین آموزشی می تواند سبب شود قشر فرهنگی جامعه، اهمیت، کارکردها و اصول بهداشت روانی را بهتر درک کنند. همچنین چشم انداز و مهارت های لازم را برای توسعه و اجرای برنامه های بهداشت روانی در جامعه فراهم آورند.

در نظام کنونی جهان، اطلاعات را مهم ترین ابزار افزایش کارایی و رفاه فردی و گروهی می دانند. دسترسی به اطلاعات، هزینه بر است و در تهیه آن باید نهایت دقت اعمال شود. از سوی دیگر، نقص دراین زمینه ممکن است موجب بسیاری از نارسایی ها در سازوکارهای فعالیت های فرهنگی شود.

یک ـ ترسیم رویکرد آموزش رسانه ای دعا و سلامت روان

مسئولان صداوسیما می توانند از موارد زیر برای ترسیم رویکرد صحیح آموزشی و انتقال مفاهیم مربوط به دعا و سلامت روان استفاده کنند.

نخستین گام اساسی و ضروری در برنامه ریزی آموزشی، تعیین هدف های کلی و هدف های ویژه آموزشی است. هدف های کلی آموزش رسانه ای دعا و سلامت روان، باید در ارتباط کامل با اهداف تربیتی و مسئولیت های عمومی رسانه ها باشد. دراین زمینه باید به جنبه های تربیتی دین، نیاز جامعه به مذهب، مسائل و مشکلاتی که در جامعه غربی بر اثر بی توجهی به معنویت به وجود آمده است و نقشی که دین در حل این مشکلات می تواند داشته باشد، پرداخت.

هدف های ویژه آموزشی در چارچوب هدف های کلی آموزش رسانه ای و با توجه به نیازهای جامعه مشخص خواهد شد. هدف های ویژه آموزشی یا

هدف های ویژه برنامه آموزشی در زمینه دعا و سلامت روان، باید به سه پرسش زیر پاسخ دهد:

۱. مخاطب از این برنامه چه باید بیاموزد؟ (نقش دعا در درمان بیماری ها؛ نقش دعا در موفقیت زندگی؛ نقش دعا در پیروزی بر دشمن؛ دعا و طلب فرزند؛ دعا و طولانی شدن عمر و... . اینها برخی هدف های آموزشی ویژه ای هستند که در برنامه های آموزشی و میزگردها باید به صورت تخصصی پیگیری شوند.)

۲. کاری که مخاطب از این برنامه می آموزد، در چه شرایطی باید انجام پذیرد. (شرایط اثربخشی دعا در سلامت روان). در آیات و روایات برای اثربخشی دعا، شرایط ویژه ای بیان شده است. با آنکه در میزگردها و برنامه های آموزشی، درباره اصل موضوع دعا و سلامت روان سخن به میان می آید، باید به شرایط اثربخشی آن نیز اشاره شود. باید به مخاطبان آموخت که بدون ارتباط قلبی و تنها با خواندن دعا و شرکت در مراسم عبادی نمی توان به هدف رسید.

البته باید توجه داشت که کیفیت دعا سطوح گوناگونی دارد. در برنامه های آموزشی باید شرایط متوسط را به مخاطبان معرفی کنیم؛ زیرا اگر نیایش را در سطح بسیار عالی در نظر بگیریم، شاید بسیاری از آنها انگیزه چنین عبادت هایی را نداشته باشند. درنتیجه، از دعا ناامید خواهند شد. همچنین اگر دعا را حضور فیزیکی در مجالس معنا کنیم، شاید این برداشت را در مخاطبان ایجاد کند که این گونه می توان به سلامت روانی دست یافت. این نوع برداشت پیامدهایی دارد. برای مثال، اگر افراد پس از سال ها شرکت در

مجالس دعا به نشاط معنوی و حل مشکلاتشان در زمینه های گوناگون نرسند، به کارکردهای روان شناختی و تأثیر مثبت دعا در سلامت روان شک می کنند. از این رو، در برنامه های آموزشی رسانه ، باید به این نکته توجه شود.

۳. یکی دیگر از هدف های ویژه آموزش رسانه ای دعا و سلامت روان، در نظر گرفتن ملاک یادگیری است. ملاک ما در آموختن یا نیاموختن مخاطبان چیست؟ به عبارت دیگر، موفقیت یا شکست خود را در یاد دادن و فرهنگ سازی دعا و سلامت روان، با چه ملاکی خواهیم سنجید؟ وظیفه رسانه ها فقط بیان و القای مفاهیم نیست، بلکه بیشتر از آن، فرهنگ سازی و کاربردی ساختن مفاهیم و آموزه ها در زندگی واقعی است. ازاین رو، برنامه ها باید به گونه ای طراحی شود که مسئولان صداوسیما بتوانند نتایج و بازخوردهای آموزش رسانه ای دعا و سلامت روان را در ذهن و زندگی مخاطبان ببینند. آموزش مهارت های اساسی روابط سالم، مانند نوع دوستی، همدلی، گذشت، محبت و دعا در حق دیگران، از دیگر موضوع های مهمی است که در همایش ها و میزگرد های تخصصی رسانه ها باید دنبال شود.

دو ـ روش های آموزش مفاهیم دینی در رسانه ها

اشاره

آموزش مفاهیم مربوط به دعا و سلامت روان در برنامه های صداوسیما به روش های زیر امکان پذیر است:

اول ـ آموزش از راه سخنرانی

استفاده از روش سخنرانی در آموزش و پرورش، یکی از روش های قدیمی، ساده و مهم بود که هنوز هم در بسیاری از موارد روش مناسب و مؤثر به شمار می رود. برای بالا بردن سطح دانش، اطلاعات و شرح کارکردها و تأثیر

دعا در سلامت روان نیز سخنرانی روش مفید، کم خرج و آسانی خواهد بود. البته در صورت استفاده از این روش، در درجه نخست، شخص سخنران باید هم اطلاعات کافی در زمینه بهداشت روانی و مسائل دینی و هم مهارت لازم در فن سخنوری داشته باشد.

دوم _ آموزش با استفاده از بحث گروهی

استفاده از این روش در آموزش دعا و سلامت روان، به معنای ارائه مباحث مربوط به دعا و سلامت روان به افراد حاضر در جلسه و سپس کنجکاوی، گفت وگو، اظهارنظر و همچنین ارزیابی دسته جمعی است. این روش در به کار انداختن فکر شرکت کنندگان و افزایش حوزه دید آنان (بینندگان، شنوندگان و خوانندگان) بسیار مفید است. در استفاده از این روش، پرداختن به زندگی پیامبران، داستان های قرآنی و آثاری که دعا در پیشرفت و هدایت معنوی آنها داشته، بسیار مفید است.

سوم _ روش کنفرانس

کنفرانس عبارت است از شرکت و گردهمایی دو یا چند نفر به منظور آموزش دادن، تبادل اطلاعات، پی بردن به خط مشی ها و روش های عملی ممکن و طرح ریزی برای حل مشکلات. هدف از تشکیل هر کنفرانس، جمع آوری نظرها و تجربه های افراد در زمینه موضوع ویژه است. برای دستیابی به این هدف و بهره گیری از این روش، شرکت کنندگان باید تا حدودی دارای سابقه اطلاعات و تجربه در زمینه دعا و سلامت روانی باشند. برای اینکه کنفرانس، موفقیت آمیز و آموزنده باشد، لازم است فردی مدیریت و رهبری جلسه را بر عهده گیرد. از وظایف اصلی رهبر آن است که کنفرانس را در رسیدن به هدف کمک کند. اگرچه ضرورتی ندارد که رهبر کنفرانس

یک روان شناس باشد، ولی تا حدودی باید با مباحث روان شناسی، به ویژه بهداشت روانی و دعا آشنایی داشته باشد.

چهارم ـ معرفی مطالعات موردی

روش «بررسی موردی»، یکی از مهم ترین و معتبرترین روش های شناخته شده در آموزش برای بالا بردن سطح دانش و مهارت افراد است.

دراین باره نخست باید اسناد و مدارک مربوط به یک پژوهش موردی به مخاطبان معرفی شود. همچنین در صورت لزوم باید افراد امتحان شوند و مصاحبه هایی با آنها صورت گیرد. در روش مصاحبه برای معرفی و شناخت «نقش دعا در سلامت روان»، با عواطف و احساسات مصاحبه شونده آشنا می شویم. همچنین مسائل و مشکلات گوناگون در این مسیر را می شنویم.

افرادی هستند که به گونه ای توانسته اند با بهره گیری از دعا، مسائل و مشکلات زندگی شان را حل و به رشد سلامت روانی شان کمک کنند. مهم این است که ما این افراد را در جامعه بشناسیم و بتوانیم با کمک رسانه به دیگران معرفی کنیم.

به دیگر سخن، مخاطبان به علت قرار نگرفتن در شرایط آزمایش و نداشتن تجربه شخصی، ممکن است کارکرد دعا را در سلامت روان نپذیرند. روش معرفی و مصاحبه با چنین افرادی (کسانی که در زندگی توانسته اند با استفاده از دعا و نیایش برخی مسائل و مشکلاتشان را حل کنند) این فرصت را برای افراد جامعه فراهم می سازد تا از کارکردهای دعا در زمینه سلامت روان آگاه شوند و از تجربه های دیگران استفاده کنند. یکی از نمونه های موفق این روش، برنامه «کلید اسرار» است که از شبکه سوم سیما پخش می شود. درباره دعا نیز می توان

شبیه این کار را انجام داد. این روش برای گسترش حوزه بهداشت روانی و استفاده از آموزه ها و رفتارهای دینی برای حل مسائل و مشکلات موجود، داشتن مهارت در مقابله با استرس و ایجاد راهبردی مؤثر در پیشگیری و درمان بیماری های روانی مفید است.

روش های مستقیم پرداختن به دعا و سلامت روان، در برنامه های صداوسیما برای قشر فرهنگی جامعه و کسانی که می کوشند اطلاعات مورد نیازشان را از منابع معتبر و افراد متخصص به دست آورند، اهمیت ویژه ای دارد.

ب) دعا و برنامه های نمایشی صداوسیما

اشاره

یکی دیگر از راهبردهای کلی پرداختن به دعا و سلامت روان، ساخت برنامه های نمایشی (فیلم، سریال، و تله تئاتر) است. در طول تاریخ، از برنامه های نمایشی همچون وسیله ای مؤثر برای رسیدن به هدف های گوناگون استفاده شده است. این برنامه ها با توجه به پیام و نگرش دست اندرکاران سودمند و زیانبار بوده است. از جمله موارد کاربرد هنر نمایش، فرهنگ سازی دعا و سلامت روان است. یافته ها نشان می دهد که هنر از دیرباز در آیین های مذهبی و اعتقادی نقش داشته است.(۱)

ص: ۸۳

۱- ۱ . نک: غلامرضا گلی زواره، ارزیابی سوگوار های نمایشی، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵، صص ۱۴، ۷۴، ۹۳ و ۱۵۱. علی میرزابیگی، نقش هنر در آموزش و پرورش و بهداشت روانی کودکان؛ انتشارات مدرسه، ۱۳۷۰، صص ۲۰ _ ۲۸؛ آرنولد هاورز، تاریخ اجتماعی هنر و ادبیات، ترجمه: حشمت جزنی، انتشارات دانشگاه ملی ایران، صص ۶۵ _ ۱۱۵؛ محمد امینی، تربیت هنری در قلمرو آموزش و پرورش، نشر آییژ، ۱۳۸۴، صص ۱۴۳ _ ۱۶۱.

یک ـ ضرورت ساخت و تولید فیلم ها و سریال هایی با موضوع دعا و سلامت روان

اشاره

یکی از برنـامه های مورد نیاز، ساخت و تولیـد فیلم هایی با موضوع «دعا» است. اگر در فیلم یا سـریالی تأثیر دعا، نماز و نیایش بر روحیه و حالت های روانی افراد نشان داده شود، بی شک جامعه به سـمت ارزش های دینی و از جمله دعا گرایش می یابد. این گونه برنامه ها به طور آگاهانه، محتوای دعا و نقش و تأثیر آن را بر سلامت روانی ارائه می کنند. برای مثال، نقش دعا در درمان بیماری های جسـمی و روانی، رهایی از مشـکلات و فقر، پیروزی بر دشـمن، موفقیت تحصـیلی و بچه دار شـدن، برخی موضوع هایی هستند که می توان از آنها در فیلم و سریال استفاده کرد. در این گونه موارد، باید با نگاه به آیه ها و روایت ها و داستان های زندگی پیامبران و اولیای الهی، نقش دعا در سلامت روانی نشان داده شود.

برخی داسـتان هـا و موضوع هـای جالب مربوط به دعا و سـلامت روان در فصل پیشـین معرفی شـد. برنامه سازان می تواننـد با تحقیق و مطالعه بیشتر دراین زمینه ها، به ساخت برنامه های داستانی ـ تاریخی با محور قرار دادن دعا و سلامت روان بپردازند. در فیلم ها و سـریال ها، هرچند مانند برنامه های آموزشـی و میزگردهای علمی به طور مستقیم به دعا و سلامت روانی پرداخته نمی شود، امکان انتقال آموزه های مربوط به دعا در قالب داسـتان میسـر است. برای افزایش اثرگـذاری برنامه ها، برنامه سازان باید با مبانی روان شناختی دعا و سیر تحول آن در مراحل رشد آشنا شوند.

برای تقویت گرایش به دعا در مخاطبان و شکوفایی آن در زندگی، مخاطب به الگوهای رفتاری و کلامی متناسب با سن خود نیاز دارد. درواقع، تولید یک برنامه، برای سطوح سنی گوناگون (کودکان، نوجوانان و

بزرگ سالان) مناسب به نظر نمی رسد. «دعا» را در مراحل گوناگون رشد، می توان در برنامه ها نشان داد.

اول _ سال های پیش دبستانی

در گذشته، روان شناسان _ مانند بسیاری از عوام _ تصور می کردند کودکان بسیار خودخواهند و نمی توانند اصول اخلاقی را تشخیص دهند. این دیدگاه در نظریه فروید ریشه دارد که می گوید: «انسان هنگام تولد و سال های نخست زندگی فقط دارای ایده و تابع اصل لذت است».(۱)

امروزه روشن شده است که کودکان در نخستین سال های زندگی می توانند رفتارهای اخلاقی و جامعه پسند داشته باشند. نخستین نشانه های رفتار اخلاقی ممکن است حتی در سال اول زندگی تظاهر یابد. برای مثال، یک نوزاد در پاسخ به گریه نوزاد دیگر، شروع به گریه کردن می کند. این نوع گریه ها می تواند سرآغاز پاسخ همدردی اولیه باشد.

بر اساس تحقیقات انجام شده، نوزادانِ ده تا چهارده ماهه هنگام دیدن ناراحتی دیگران، اغلب آشفته می شوند. آنها ممکن است این ناراحتی را با سکوتی طولانی یا گریستن نشان دهند. در این سن، هنوز مشخص نیست نوزاد به دلیل علاقه اش به دیگران چنین واکنشی از خود نشان می دهد، یا اینکه فقط ناراحتی دیگران او را آشفته می کند.

در یک سالگی، رفته رفته واکنش کودک در مقابل ناراحتی دیگران تغییر می کند. در دومین سال زندگی، گاهی کودک با اشخاص ناراحت همسو می شود. در آغاز، این تلاش ها معمولاً شامل تماس فیزیکی مثل نوازش یا

۱- ۱ . دوان شولتز، نظریه های شخصیت، ترجمه: یحیی سید محمدی، نشر ویرایش، ۱۳۸۵، صص ۶۰ و ۶۱.

لمس کردن است. رفتارهای دلداری دهنده کودکان در دو تا سه سالگی به طور چشمگیری افزایش می یابد. این تغییر کیفی در پاسخ گویی و اظهار همدردی، احتمالاً نشان دهنده توانایی رو به رشد کودک در درک مشکلات دیگران است.(۱) رفته رفته این اظهار همدردی، گاه به صورت دعاهای نوع دوستانه ظاهر می شود.

براساس تحقیقات انجام شده، دعاهای کودکان از نظر محتوایی در این سن به دو دسته تقسیم می شود. برنامه سازان باید با این موضوع و تحقیقات تجربی که درباره تحول مفهوم دعا در میان کودکان و نوجوانان انجام شده، آشنایی داشته باشند.

_ دعاهای نوع دوستانه: دعاهای نوع دوستانه ویژه خانواده، خویشان، دوستان و دیگران است. حتی حیوانات خانگی و گاه دیگر حیوانات نیز به لحاظ انس با کودکان در این سن، مورد توجه آنان قرار می گیرند.(۲) کودکان هنگام دیدن درد و رنج جسمانی و ناراحتی دیگران، بیشتر آشفته می شوند و برای سلامت آنها دعا می کنند.

از آنجا که کودکان پیش دبستانی، به درد و رنج دیگران حساس هستند، باید در برنامه ها به شیوه ای مناسب به آنها کمک کرد. نمایش دعا در برنامه های کارتونی و عروسکی، روش بسیار مناسبی به نظر می رسد.

_ دعاهای شخصی: دعاهایی که در آنها پیش گیری از خطرهای فیزیکی، شفای بیماری ها و آرزوی موفقیت برای خودمان را از خدا می خواهیم، جزو

ص: ۸۶

۱- ۲ . نانسی آیزنبرگ، رفتارهای اجتماعی کودکان، ترجمه: ملکی، نشر ققنوس، ۱۳۷۹، صص ۱۸ _ ۱۶.

۲- ۳ . ناصر باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان شناسی رشد، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸، ص ۱۰۹.

دعاهای شخصی هستند. برای کودکان پیش دبستانی و حتی کودکان سال های نخست دوره ابتدایی ــ تا حدود نُه سالگی ــ موضوع های گوناگونی مطرح می شود که برای برآورده شدن این خواسته ها به دعا می پردازند.

کودکان هفت و هشت ساله، خدا را مادی و شبیه به یک انسان می بینند. از نظر این گروه سنی او با صدایی شبیه ما سخن می گوید، در بهشتی سکونت دارد که در آسمان هاست و به صورت یک انسان به زمین می آید و به حل مشکلات انسان ها می پردازد. پیاژه در سال ۱۹۳۰ تحقیقی درباره رشد دینی کودکان انجام داد و به این نتیجه رسید که تلقی کودکان از خدا، از اصل «ساخته پنداری»(۱) و «جاندارپنداری»(۲) متأثر است. او بر این باور است که ساخته پنداری و جاندارپنداری، یک دوره طبیعی در نگرش کودک به جهان و از جمله خداست.(۳) در پایان چنین نتیجه می گیرد که ما ناگزیریم در تربیت، از دریچه نگاه کودکان به پدیده ها بنگریم.

ــ دعاهای کودکانه در برنامه های کودک: با توجه به گفته های پیاژه، برنامه سازان صداوسیما باید در برنامه های کودک و آموزش های مذهبی، به جای القای مفهوم انتزاعی از خدا ــ به گونه ای که بزرگ سالان می فهمند ــ بر «تفکر مذهبی عینی»(۴) تأکید کنند. براین اساس، در دعاها و نیایش های کودکان در این سن، خدا با همان ویژگی های انسانی در نظر گرفته می شود. هنگامی که کودک مشغول دعاست، خدا را به صورت فیزیکی در آن محل حاضر

ص: ۸۷

۱- ۴ . artificialism.

۲- ۵ . animism.

۳- ۶ . نک: سینگر داروتی، کودک چگونه فکر می کند؟ ترجمه: مصطفی کریمی، انتشارات آموزش، ۱۳۷۶، صص ۳۶ ــ ۳۹.

۴- ۷ . concrete Religious thinking.

می داند. گاهی هم می پندارد خداوند در آسمان ها نشسته و به کلام و خواسته های آنان گوش می دهد.

سفارش ما به برنامه سازان صداوسیما این است که درباره تناسب مواد آموزشی و محتوای برنامه های خود با ظرفیت های روان شناختی کودکان بیندیشند و الگوهایی از دعاهای کودکانه را در برنامه های کودک و نوجوان معرفی کنند.(۱)

دوم _ سال های دبستان

گفته های کودکان در این سن نیز از مادی بودن تصور آنان از خدا حکایت دارد. البته این تصور در حال ظریف تر شدن است. هنوز آثار اعتقاد به دیده نشدن خداوند در میان آنها وجود دارد. تحقیقات نشان داده است تصور خدا در ذهن کودکان هفت تا نه ساله بیشتر انسانی فوق العاده است تا موجود فوق طبیعی.(۲) علاقه آنها این است که به موجودات مجرد با همان عینک مادی نگاه کنند. البته الفاظ متشابه به کار رفته در معارف دینی که آنان را به سوی مادی انگاری خدا سوق می دهد، عامل مؤثری در فهم مذهبی آنهاست، مانند آنکه: خدا دست دارد، صحبت می کند، سخنان بندگانش را می شنود، به اعمال ما می نگرد و... .

مجموعه این عوامل سبب می شود کودک در این دوره به نوعی انسان انگاری درباره خدا روی آورد. الگوسازی صداوسیما از دعا و دیگر آموزه های دینی، تنها زمانی در افزایش رشد و تکامل این نوع رفتارها در

ص: ۸۸

۱- ۸ . نک: تام باور، درک کودک از جهان، ترجمه: سیما اسعدی، رشد، ۱۳۷۳، صص ۲۶ _ ۴۲.

۲- ۱ . نک: آموزش مفاهیم دینی همگام با روان شناسی رشد، ص ۸۷.

کودکان دبستانی مؤثر است که با این ویژگی همراه باشد. بنابراین، برنامه سازان، می توانند بنا بر موقعیتی که کودکان در آن قرار دارنـد، دعا و ارتباط با خـدا را در آنها افزایش دهند. بیان این نکات بدین معنا نیست که نباید از مفاهیم انتزاعی در برنامه هـای کودکـان دبستانی استفاده کرد، بلکه بایـد بـا اصـطلاحات مـادی قابل فهم کودکان در گفت وگوها و مناجات با خـدا، تلاشـی مستمر را به کـار گرفت تـا خامی تفکر کودکان کاهش یابـد و آنان را به سوی درکی غیرفیزیکی و غیرمادی از خـدا رهنمود سازد.

از نظر محتوایی، دعاهای کودکان را در این سن، افزون بر دعاهای نوع دوسـتانه و شخصی، باید به صورت دعاهایی که در آن خواسـته های مربوط به مـدرسه و مناجات هایی که به صورت دسـته جمعی در مـدرسه خوانده می شود، بیان کرد. برای مثال، کودک از خدا می خواهد در انجام تکالیف مدرسه اش به او کمک کند.

دانش آموزان از حـدود ده تا دوازده سالگی، از تجربه ها و توانایی بیشتری در درک معانی الفاظ بهره مندند. در این سـنین به دعاهای نوع دوسـتانه بیشتر پرداخته می شود و در دعاهای شخصـی نیز نیکوتر شـدن اخلاق و کردار را از خدا می خواهند.(۱) در پرداخت سوژه ها و داسـتان هایی که در برنامه های صداوسیما برای فرهنگ سازی دعا در کودکان دبستانی طراحی و اجرا می شود، باید این ظرافت ها را در نظر داشت.

البته بایـد گفت برنامه های صداوسـیما برای عموم پخش و اجرا می شود و اختصاص به رده های سـنی خاص ندارد. ازاین رو، شاید این پرسش مطرح

۱– ۲ . همان، ص ۱۱۰.

شود که رده بندی سنی و ساخت و تولید برنامه هایی با ویژگی این دوره ها، چگونه امکان پذیر است و چه سودی دارد؟

یکی از راه های انتخاب مخاطب در برنامه های صداوسیما این است که موضوع ها و دغدغه های مربوط به دوره سنی خاص انتخاب و به وسیله افرادی از همان دوره سنی به اجرا گذاشته شود. برای مثال، اگر بناست دعا به کودکان دبستانی آموزش داده شود، موضوع داستان باید به گونه ای انتخاب شود که مربوط به این دوره سنی باشد و بازیگران این نقش ها نیز کودکان دبستانی باشند. در این صورت، زمینه الگوگیری و همانندسازی برای مخاطبان این دوره سنی بیشتر فراهم می شود. طبق نظر بندورا، یادگیری از راه مشاهده الگوهایی که شباهت بیشتری با فرد دارند و برای انجام اعمال معیّنی تقویت می شوند، به دست می آید.(۱) این اصل روان شناختی، در آموزش و فرهنگ سازی دعا برای کودکان دبستانی و همچنین دیگر دوره های سنی، همواره باید مورد توجه قرار گیرد.

سوم _ نوجوانان و جوانان

نوجوانان تا حدودی شبیه کودکان هستند. با این حال، تغییرات بسیار، سبب می شود خود را از کودکان بالاتر حس کنند. به همین دلیل باید در تربیت دینی و الگوسازی دعا برای آنان، به تکالیف مرتبط با رشد در این دوره توجه شود. دغدغه های اصلی نوجوانان عبارتند از: احساس هویت، استقلال عاطفی

ص: ۹۰

---

۱ – ۳ . بی آر. هرگن هان، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه: علی اکبر سیف، نشر فرهنگ معاصر، ۱۳۷۱، صص ۴۲۷ _ ۴۴۷.

و مالی از والدین، برقراری رابطه اثربخش با همسالان و آمادگی برای انتخاب شغل.

در مقایسه با کودکان، نوجوانان از نظر توانایی های شناختی کامل تر هستند. پژوهشی نشان داده است که مفهوم خدا در این دوره، از صورت انسانی به صورت فوق بشری و فوق طبیعی تغییر می یابد و تصور فیزیکی خدا جای خود را به موجودی با روحانیت بیشتر می دهد. در دعاها، خواسته های آنان به صورت سحرآمیز مستجاب می شود. دعاهای نوع دوستانه در این سنین و نیز دوران بلوغ به اوج خود می رسد. دعاهای شخصی نیز بیشتر متوجه اصلاح رفتارهاست. در محتوای این دعا ها، از خدا برای کمک در امور تحصیلی و رفع نیازهای والدین یاری می جویند.(۱)

با پشت سر گذاشتن دوره نوجوانی، درک افراد از دعا کامل تر است و بر عوامل الهی و معنوی بیشتری تکیه می شود. افراد پی می برند که خدا با آگاهی از مصلحت بندگان، دعاهای غیرضروری، غیرصادقانه و نامناسب آنان را برآورده نمی کند. همچنین به این نکته پی می برند که انسان بدون آمادگی روحی برای دعا نباید خواسته خود را با خداوند در میان بگذارد. در مجموع می توان دریافت که این برداشت ها با ویژگی های این دوره سنی همخوانی دارد. بر اساس نظری پیاژه، قدرت برخورد با مجردات در سطح تفکر انتزاعی قرار داد. بنابراین، یکی از وظایف و رسالت های اصلی برنامه سازان صداوسیما این است که در ساخت و

۱- ۱ . آموزش مفاهیم دینی همگام با روان شناسی رشد، صص ۱۱۰ و ۱۱۱.

تولید برنامه هایی با موضوع دعا و سلامت روان، به ویژگی های این دوره سنی توجه و دقت داشته باشند.(۱)

چهارم ــ بزرگ سالان

بزرگ سالی نیز مانند کودکی و نوجوانی، دوره دگرگونی و تحول است. رویدادهای این دوره بسیار مهم است و می تواند بر سلامت روانی فرد تا آخر عمر اثر بگذارد. در میان این رویدادهای مهم، می توان به پیدا کردن کار برای تأمین زندگی، سازگاری در زندگی زناشویی، سازگاری با محیط کار، تربیت فرزندان، به دست آوردن موقعیت های اجتماعی، مقاومت در برابر کمبودها و بیماری ها اشاره کرد. پیری، آخرین مرحله زندگی انسان است. این دوره نیز گرفتاری های خود را دارد که اگر فرد با دعا و ارتباط معنوی خود را تقویت نکند، شاید سلامت روانی اش را از دست بدهد. از رویدادهای مهم این دوره، می توان بازنشستگی، تنهایی و دوری از فرزندان، فوت همسر و مبتلا شدن به برخی بیماری ها را نام برد. بنابراین، یکی از راه های پیشگیری و درمان بیماری های دوران پیری و مقابله با عوامل فشارزای زندگی در این دوره، دعا و ارتباط معنوی با خداست.

برنامه سازان صداوسیما، با انتخاب سوژه های جذاب و موضوع هایی مربوط به دوره بزرگ سالی و پیری، به بهترین شکل می توانند اثر دعا و ارتباط معنوی با خدا را در سلامت روانی نشان دهند. شرکت در مراسم دعای کمیل، ندبه، توسل و... در دست یافتن به حمایت اجتماعی و معنوی در دوره بزرگ سالی و به ویژه پیری، بسیار مؤثر است که باید در برنامه ها و فیلم ها نشان داده شود. در جهان امروز،

۱- ۲ . پاول هنری ماسن و همکاران، رشد و شخصیت کودک، ترجمه: مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۶۸، ص ۲۷۴.

روان شناسان بسیاری هستند که علاقه ویژه ای به مطالعه دوران بزرگ سالی، فرایند پیر شدن و مشکلات مربوط به این دوره دارند. یافته های آنان نشان داده است که دعا، یکی از راهبردهای اساسی برای مقابله با فشارهای روانی دوره بزرگ سالی است.(۱) این مفاهیم به صورت عینی و ملموس، باید در فیلم ها و سریال ها نشان داده شود تا مخاطبان به ارزش و اهمیت دعا در زندگی بیش از پیش اعتقاد عملی پیدا کنند.

دو _ اهمیت «یادگیری پنهان» در برنامه های نمایشی صداوسیما

در همه سریال ها و فیلم های تلویزیونی، سطح دیگری از یادگیری نیز وجود دارد که اصطلاحاً از آن به «یادگیری پنهان» و «محتوای غیرعمدی»(۲) تعبیر می شود. منظره اتومبیل ها، صحنه های خیابانی، معماری، دکوراسیون، مُد لباس و... ، همه محتوای پنهان و غیرعمدی برنامه های نمایشی هستند که مانند محتوای آشکار به شکل گیری نگرش و رفتار ویژه در بینندگان می انجامند.

بنابر تحقیقات تجربی، یادگیری از محتوای غیرعمدی و «پس زمینه ها» در برنامه های نمایشی، به مراتب بیشتر از محتوای آشکار است.(۳) بسیاری از شواهد موجود برای اثبات «یادگیری پنهان»، ممکن است از اصل محرک های زیر آستانه ای پیروی کنند. در سال ۱۹۵۶، ویکاری تحقیقاتی را در یک تماشاخانه در شهر فورت ژیکس، ایالت نیوجرسی انجام داد. در طول نمایش فیلم های مصور در این سینما، ویکاری پروژکتور مخصوصی داشت که پیام های «رمزی» را بر پرده می انداخت.

۱- ۱ . نک: توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، ص ۲۰۴.

۲- ۱ . inadvertent Content.

۳- ۲ . نک: فرامرز رفیع پور، وسایل ارتباط جمعی و تغییر ارزش های اجتماعی، نشر کتاب فرا، ۱۳۷۸، صص ۱۶ و ۱۸، ۴۴، ۶۴.

در یکی از پیام ها خوانده می شد «کوکاکولا بنوشید»، در پیام دیگر خوانده می شد «ذرت بو داده بخورید.» این عبارت ها آن چنان ضعیف و با سرعت روی پرده نقش می بست که ظاهراً هیچ یک از تماشاچیان در سینما از آنچه اتفاق می افتاد، آگاه نبودند. در این حالت، آگهی ها پایین تر از آستانه بینایی افراد قرار داشتند. با وجود این، بنا به گفته ویکاری، این آگهی زیرآستانه ای چنان اثربخش بود که فروش ذرت بو داده به بیش از پنجاه درصد و فروش نوشابه، حدود هجده درصد افزایش یافت.

در این برنامه ها، پیام ها آن چنان ظریف ارائه می شد که شنوندگان هرگز متوجه نمی شدند و با وجود این، یادگیری پنهان صورت می گرفت. از آن زمان تاکنون، کوشش های فراوان برای استفاده از محرک های زیر آستانه ای به عنوان شکل های «پنهان یادگیری» انجام شده است.(۱)

اکنون با طرح این پرسش مسئله را پی می گیریم که «آیا ما فقط نگران اثرات منفی ناشی از کارکردهای پنهان فیلم ها و سریال های خارجی باشیم یا با استفاده از این یافته ها، برای تبلیغ ارزش های دینی و اخلاقی بکوشیم؟»

بی شک انتظار ما از رسانه های دینی این است که از این مهارت ها برای تبلیغ ارزش های دینی استفاده کند. برای مثال، یکی از کاربردهای «یادگیری پنهان»، در زمینه دعا و ارتباط معنوی با خداست. استفاده از «یادگیری پنهان» در برنامه های نمایشی مربوط به دعا به دو صورت یا به تعبیر دیگر در دو سطح امکان پذیر است:

۱- ۳ . نک: مهدی یحی الدین بناب، روان شناسی احساس و ادراک، نشر دانا، ۱۳۷۴، صص ۲۶۳ _ ۲۸۱.

ـ سطح کاملاً ـ ناهشیار: با ارائه پیام ها و تصاویر زیرآستانه ای هنگام پخش برنامه ها به گونه ای که مخاطبان به صورت ناهشیار، پیام ها و تصاویر مربوط به دعا و سلامت روانی را دریافت کنند.

ـ سطح نیمه هشیار: در این سطح، داستان و موضوع اصلی فیلم مربوط به موضوعی غیر از دعاست، ولی در لابه لای بحث و به صورت تصاویر پس زمینه ای تصاویر مربوط به دعا و سلامت روانی نیز نشان داده می شود. در این صورت، در حالی که مخاطب، موضوع اصلی فیلم را دنبال می کند و به صورت آگاهانه پیام ها و الگوهایی را می آموزد، از تصاویر پس زمینه ای و موضوع های فرعی، مطالبی را درباره دعا و نقش آن در سلامت روانی نیز می آموزد.(۱)

برنامه سازان می توانند بر اساس ضوابط علمی با روش های دقیق، ویژگی های شخصیت داستان و بازیگر نقش ها را با محتوای پیام یا فیلم بررسی کنند و نتیجه بگیرند که فلان فیلم و هنرپیشه، چه اثر و ارزش هایی را از خود منتقل می کند.

براساس اصول روان شناختی، میزان تأثیر و تبلیغ ارزش های مذهبی به جذابیت پیام دهنده یا هنرپیشه بستگی دارد. اگر هنرپیشه ای بدقیافه و «دافعه برانگیز» از کارکردهای مثبت دعا بگوید و این نقش را بازی کند و هنرپیشه ای زیبا و مورد علاقه جوانان، به نیایش و دعا اهمیت ندهد، هر دو در مسیر تضعیف ارزش ها و نمادهای مذهبی در جامعه پیش می روند. بنابراین، در انتخاب شخصیت داستان و بازیگرانی که نقش های مذهبی را

۱- ۴ . برای آگاهی از یادگیری پنهان و نقش و اهمیت محرک های زیر آستانه ای، نک: انگیزش و هیجان، ص ۳۲۴.

بازی می کننـد، بایـد کاملاً دقت شود. این نقش ها بایـد به افرادی سپرده شود که از لحاظ ظاهری و شخصـیتی جذاب و مورد علاقه باشند.

یکی دیگر از نکته هایی که در انتخاب بازیگران و شخصـیت های داسـتان باید مورد توجه قرار گیرد، این است که نقش های مـذهبی به افرادی واگـذار شود که پیش از این در نقش هـای منفی بـازی نکرده باشـند. برای مثـال، اگر نقش دعاکننـده را به فردی واگـذار کنیم که در فیلم هـای دیگر در نقش معتـاد، دزد، کلاه بردار و... بازی کرده است، از تأثیر آن کاسـته می شود؛ زیرا مخاطبان با دیدن آن، نقش های قبلی در ذهنشان تداعی می کند.

ص: ۹۶

کتاب نامه

* قرآن کریم

۱.آرگایل، مایکل، روان شناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲.

۲.آصفی، محمدمهدی، الدعاء عند اهل البیت(ع)، قم، نشر المرکز العالمی للدراسات الاسلامیه، ۱۳۸۰.

۳.آیزنبرگ، نانسی، رفتارهای اجتماعی کودکان، ترجمه: ملکی، نشر ققنوس، ۱۳۷۹.

۴.ابن طاووس، علی، ادب حضور، ترجمه: محمد روحی، انتشارات انصاری، ۱۳۸۴.

۵.ابن فحد حلی، احمد بن محمد، عده الداعی، انتشارات کتاب خانه شمس، ۱۳۳۸.

۶.امینی، محمد، تربیت هنری در قلمرو آموزش و پرورش، نشر آییژ، ۱۳۸۴.

۷.باقی زاده، رضا، رمز موفقیت بزرگان، قم، گاه سحر، ۱۳۷۹.

۸.باور، تام، درک کودک از جهان، ترجمه: سیما اسعدی، انتشارات رشد، ۱۳۷۳.

۹.باهنر، ناصر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان شناسی رشد، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸.

۱۰.بستانی، محمود، الاسلام و علم النفس، مشهد، مجمع البحوث الاسلامیه، ۱۴۰۹ هـ.ق.

۱۱.پاول هنری، ماسن، رشد و شخصیت کودک، ترجمه: مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز، ۱۳۶۸.

۱۲.جبران، مسعود، فرهنگ الرائد، ترجمه: رضا انزابی نژاد.

۱۳.حلّی، ابن فهد، آداب راز و نیاز به درگاه بی نیاز، ترجمه: حسین نائیجی، تهران، کیا، ۱۳۸۱.

۱۴.حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، مؤسسه اسماعیلیان، ۱۳۷۰.

۱۵.خسروی، زهره، روان درمانی داغدیدگی، نقش هستی، ۱۳۷۴.

۱۶.دادستان، پریرخ، روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگ سالی، تهران، سمت، ۱۳۷۶.

۱۷.داروتی، سینگر، کودک چگونه فکر می کند! ترجمه: مصطفی کریمی، انتشارات آموزش، ۱۳۷۶.

۱۸.دایر، وین، درمان با عرفان، ترجمه: جمال هاشمی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۹.

۱۹.دوست، ویلیام، روان درمانی و معنویت، ترجمه: شهریار شهیدی و سلطان علی شیرافکن، تهران، رشد، ۱۳۸۱.

۲۰.دونالد والش، نیل، دوستی با خدا، ترجمه: فرناز فرود، انتشارات حمیرا، ۱۳۸۰.

۲۱.دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.

ص: ۹۸

۲۲.دیماتئو، ام رابین، روان شناسی سلامت، تهران، سمت، ۱۳۷۹.

۲۳.رستمی، رضا، مجله بهداشت روان و جامعه، ۱۳۸۳.

۲۴.رسولی محلاتی، سیدهاشم، احسن القصص (شرح مستند داستان حضرت یوسف(ع))، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۲.

۲۵.رفیع پور، فرامرز، وسایل ارتباط جمعی و تغییر ارزش های اجتماعی، نشر کتاب فرا، ۱۳۷۸.

۲۶.ریو، مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۸۴.

۲۷.زمخشری، محمود بن عمر، الکشّاف، دارالکتاب العربی، ۱۴۰۷هـ .ق.

۲۸.سارافینو، ادوارد پ، روان شناسی سلامت، ترجمه: ابهری و همکاران، تهران، رشد، ۱۳۸۱.

۲۹.شجاعی، محمدصادق، توکل به خدا، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۸۳.

۳۰.شولتز، دوان، نظریه های شخصیت، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، نشر ویرایش، ۱۳۸۵.

۳۱.شیخ صدوق، الخصال، بیروت، مؤسسه اعلمی، ۱۴۱۰ هـ .ق.

۳۲.شیلی، نورمن، شفای الهی، ترجمه: داوود معظمی، تهران، نشر دریچه، ۱۳۸۰.

۳۳.صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، قم، بوستان کتاب، بی تا.

۳۴.صدرالسادات، سید جلال و اسفندآباد، حسن شمس، عزت نفس در افراد با نیازهای ویژه، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۸۰.

ص: ۹۹

۳۵.طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۴ هـ.ق.

۳۶.______________________ ، تفسیر مجمع البیان، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۳۹.

۳۷.______________________ ، تفسیر مجمع البیان، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۰.

۳۸.عاملی، شیخ حُرّ، وسائل الشیعه، قم، آل البیت(ع)، ۱۴۰۹ هـ.ق.

۳۹.علی بن الحسین، الصحیفه السجادیه الکامله، میثم تمار، ۱۳۸۴.

۴۰.فروید، اریک، جزم اندیشی مسیحی و جستاری در مذهب، روان شناسی و فرهنگ، ترجمه: منصور گودرزی، تهران، انتشارات مروارید، ۱۳۷۹.

۴۱.فصلنامه دانشگاه اسلامی، نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاه ها، ۱۳۷۹، شماره ۱۲ و ۱۳.

۴۲.فقیهی، علی نقی، جوان و آرامش روان، مجموعه مقالات، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.

۴۳.قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، کتابچی، ۱۳۷۰.

۴۴.قیومی، شیخ جواد، صحیفه الحسین(ع)، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۷۴.

۴۵.کاپلان و سادوک، خلاصه روان پزشکی، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، تهران، انتشارات آزاده، ۱۳۷۳.

۴۶.کریس، کلینک، رویارویی با چالش های زندگی و فن آوری، ترجمه: علی محمد گودرزی، تهران، رسا، ۱۳۸۲.

۴۷.کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، انتشارات قائم آل محمد، ۱۳۸۵.

ص: ۱۰۰

۴۸.گاس، رابرت و کاتلین برهونی، سرودخوانی معنوی، مقدس کردن زندگی، ترجمه: ایران نژاد، تهران، انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۸۲.

۴۹.گزی، شیخ عبدالکریم، تذکره القبور، بی جا، ۱۳۴۱.

۵۰.گلی زواره، غلامرضا، ارزیابی سوگوارهای نمایش، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵.

۵۱.ماری، ایوی برن بلک، و کیت ام. دیوید سون، شناخت درمانی افسردگی و اضطراب، ترجمه: حسن توزنده جانی، مشهد، آستان قدس، ۱۳۷۴.

۵۲.مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، دار احیاء التراث الاسلامی، بی تا.

۵۳.________________________، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ه_.ق.

۵۴.________________________، بحارالانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲.

۵۵.مجله روان شناسی و دین، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶.

۵۶.مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاه ها، ۱۳۸۱.

۵۷.محتشمی، جمیله، بهداشت روان، تهران، نشر سالمی، ۱۳۸۲.

۵۸.محدث نوری، آداب زیارت، تصحیح و تحقیق: صفاخواه و طالعی، تهران، انتشارات ابرون، ۱۳۷۸.

۵۹.________________________، جامع احادیث الشیعه فی احکام الشرعیه، بی جا، بی نا، ۱۳۸۰.

۶۰.________________________، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسه آل البیت(ع) لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ه_.ق.

۶۱.محفوظی، محمدصادق، جلوه پاک، قم، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۶.

۶۲.محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲.

۶۳.محمدی، محمدعلی، بانگ وحدت ویژه نماز جمعه، مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما، ۱۳۸۱.

۶۴.مصباح یزدی، محمدتقی، بر درگاه دوست، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۷۶.

۶۵.معین، محمد، فرهنگ معین.

۶۶.مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه،۱۳۷۱.

۶۷.مهدی، محیی الدین بناب، مهدی، روان شناسی احساس و ادراک، نشر دانا، ۱۳۷۴.

۶۸.میرزابیگی، علی، نقش هنر در آموزش و پرورش و بهداشت روانی کودکان، انتشارات مدرسه، ۱۳۷۰.

۶۹.میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، تهران، قومس، ۱۳۸۲.

۷۰.ورام، ابی الحسین، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر (مجموعه ورام)، بیروت، دارالتعارف، بی تا.

۷۱.ویت کین، جورجیا، نشانه های فشار روانی در مردان، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران، نقش و نگار، ۱۳۸۰.

۷۲.هاورز، آرنولد، تاریخ اجتماعی هنر و ادبیات، ترجمه: حشمت جزنی، انتشارات دانشگاه ملی ایران، بی تا.

۷۳.هرگن هان، بی.آر، مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه: علی اکبر سیف، نشر فرهنگ معاصر، ۱۳۷۱.

۷۴.هندی، علاءالدین، کنزالعمال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ه_ .ق.

۷۵.هور، استوارت ام، بازاندیشی درباره رسانه دین و فرهنگ، ترجمه: مسعود آریایی نیا، انتشارات سروش، ۱۳۸۲.

۷۷. Pargament and Park (۱۹۹۵). Merely a defense: the varity of religious means and ends. Journal of social issues. V: ۵.

۷۸. Gregory, R.L. the oxferd copanion to the mind, university press, ۲۰۰۴.

۷۹. Kroll, J and shihan. W. Religious belives and practices among ۵۲ psychiatric inpatient in Minnesota. American journal of psychiatry. V: ۱۰۹.

۸۰. Laorie. S an experimental study of the cffects of distauct, intercessory prayer of self - steem auxiety and depression. Altern ther health med, v: ۳۰.

نشریه

بیان زاده، اکبر، «ضرورت نگاه به ارزش های دینی در مشاوره و روان درمانی»، ماهنامه روان شناسی دین، شماره ۱.

ص: ۱۰۳

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


مرکز تحقیقات رایانه ای
قائمیه
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹